№18 (442) сентябрь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Что делать, если учитель придирается

12+

СТР. 16

Такой случай

Боль в мошонке не проходила

Евгений Петрович Ж. поскользнулся, упал и сильно ушиб копчик...

В травмпункте перелома не обнаружили, посоветовали ограничить нагрузку. Когда спустя время появилась тупая ноющая боль в мошонке, мужчина связал ее с недавним падением и посчитал, что со временем все пройдет само собой. Однако боль в мошонке не проходила, напротив, она усилилась, стала постоянной. Евгений Петрович уже не мог сидеть, поэтому решил обратиться к врачу и взял талончик на прием к терапевту. Тот, не утруждая себя осмотром пациента, сразу же направил его к хирургу. Точнее, велел сходить к хирургу. Хирург, в свою очередь, отправил больного к урологу. Это еще больше удлинило путь пациента к нужному доктору. К сожалению, «нужный» доктор тоже оказался не на высоте. Он поставил диагноз водянка оболочек яичка и назначил почему-то консервативное лечение. По собственной инициативе пациент сходил на УЗИ, где выявили уплотнение яичка и придатка. На уролога это не произвело впечатления, и он еще месяц терпеливо ожидал обратного развития «водянки». За это время левая половина мошонки увеличилась до размеров 10х15 см, яичко с придатком стало «железным», хотя болело меньше и больной ходил на работу. Никаких других жалоб у мужчины не было. А еще через месяц Евгению Петровичу удалили яичко. Гистология показала туберкулез. Больного из урологии обычной больницы срочно перевели в тубдиспансер, где обнаружили также кавернозный туберкулез левой почки с бактериовыделением, туберкулез простаты и семенных пузырьков с очагами обызвествления. То есть у пациента давно уже был мочеполовой туберкулез, который никак себя не проявлял, пока его не спровоцировала травма.

P. S. Течение туберкулеза порой бывает таким непредсказуемым, что правильный диагноз поставить просто не успевают.

У НЕКОТОРЫХ ГОЛОВА КАК АЭРОПОРТ: ИЗ НЕЕ ПОСТОЯННО ЧТО-ТО ВЫЛЕТАЕТ!

Намотай на ус!

● Антицеллюлитный массаж при больных венах лучше не делать. Дело в том, что энергичный массаж ног и ягодиц, особенно по антицеллюлитной программе, может усилить проявление венозной недостаточности, прогрессирование варикозного расширения вен и даже вызвать тромбофлебит. Поэтому прежде чем делать массаж, посоветуйтесь с доктором.

● Регулярное употребление слабительных средств снижает содержание кальция в крови, это увеличивает риск развития остеопороза. Кроме того, слабительные ухудшают усвоение жизненно важных витаминов A, D, E, K, а это приводит к ослаблению иммунитета.

● Аспирин способен предотвратить самый агрессивный рак кожи — меланому. Причем только у женщин. Скорее всего, секрет кроется в противовоспалительном эффекте лекарства. Ученые пока не спешат рекомендовать аспирин для профилактики рака, но в скором времени это сделают.

Новости

В НОГАХ ПРАВДА ЕСТЬ!

Если стоять ежедневно на три часа дольше, чем обычно, в год можно сжечь примерно 3,6 кг жира и улучшить кровообращение, утверждают ученые. Люди сидят на работе, потом в машине, а вечером перед телевизором. Скорость обмена веществ при этом падает до минимума. Люди созданы, чтобы стоять и ходить. Исследование показало связь между сидячим образом жизни и диабетом. Есть сведения, что от сидячего образа жизни умирает столько же людей, как и от курения.

ТЕПЕРЬ НЕ НАДО ИСКАТЬ ДОНОРА

Украинских нефрологов наградили Золотой медалью Всемирной организации здравоохранения за то, что они дали детям с больными почками шанс на выздоровление. Нефротический синдром — заболевание сложное, главная его опасность в тяжелом осложнении — почечной недостаточности. Ее лечат или заместительной терапией, или пациенту надо искать донорскую почку. Часто такие дети прикованы к аппарату искусственной почки. Тактика лечения украинских нефрологов дает возможность вылечить ребенка, избежав осложнений, с помощью специальных препаратов.

СПАСИ И СОХРАНИ... И ВЫЛЕЧИ

В Болгарии в течение трех дней проводились молебны по просьбе президента страны, который призвал сограждан бороться с эпидемией самоубийств. Поводом стало самосожжение семи человек в знак протеста против нищеты в стране. Пятеро из них скончались, двое получили тяжелые ожоги. В молебнах приняли участие священнослужители православной, католической, греко-армянской и протестантской церквей, а также раввины и имамы. С начала этого года в Болгарии счеты с жизнью свели почти 200 человек.

■ НАДО ИМЕТЬ ХОТЯ БЫ КАПЛЮ УМА, ЧТОБЫ НЕ ЗАГЛУШАТЬ ЕЕ ЛИТРАМИ ВОДКИ.

■ ЧТОБЫ ХОРОШО ПОВЕСЕЛИТЬСЯ, НАДО ХОРОШО ПОСКУЧАТЬ.

■ ПРИ СУМАСШЕДШЕМ РИТМЕ ЖИЗНИ НЕ УСПЕВАЕШЬ ПОДУМАТЬ: А НАДО ЛИ КУДА-ТО СПЕШИТЬ?

Называем адрес — *Успешная операция*

Опухоль разрасталась...

КРАСНОДАРСКИЕ ВРАЧИ УСПЕШНО ВЫПОЛНИЛИ СЛОЖНЕЙШУЮ ОПЕРАЦИЮ, УДАЛИВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННУЮ ОПУХОЛЬ.

Два года назад 38-летней москвичке Ирине поставили диагноз остеобластокластома — злокачественная гигантоклеточная опухоль второго грудного позвонка. Женщина перенесла три операции в трех ведущих московских клиниках, специализирующихся на онкологических заболеваниях и нейрохирургии. Но полностью удалить опухоль врачам не удалось из-за близкого расположения и вовлечения в ткань новообразования крупных сосудов спинного мозга: их повреждение могло повлечь смерть пациентки. Опухоль разрасталась, вовлекая соседние позвонки, сдавливая спинной мозг, легкие, трахею, аорту, из-за чего у больной развился парапарез нижних конечностей, который поднимался все выше и выше. Московские специалисты оказались бессильны...

Больная узнала, что хорошие врачи работают в Краснодаре, в краевой клинической больнице №1. Описав ситуацию и передав медицинские документы, женщина попросила о помощи. Ирину пригласили на госпитализацию. К этому моменту опухоль выросла до 15х15 см. К операции готовились врачи различных специальностей: вертебрологи, торакальные хирурги, рентгенохирурги, эндоваскулярные хирурги. Коллективно разработали план спасения пациентки.

На первом этапе бригада хирургов (заведующий торакальным отделением В. Кононенко, врач нейрохирургического отделения К. Тахмазян и заведующий этим отделением И. Басанкин) провела иммобилизацию опухоли — под рентгеноконтролем перевязали кровеносные сосуды, питающие новообразование. Вторым этапом провели удаление остеобластокластомы. Опухоль к этому времени поразила 4 позвонка, распространялась до дуги аорты, сдавливая трахею и легкие, и перед врачами стояла сложнейшая задача: сохранить 7-й шейный и 1-й грудной позвонки, аккуратно выделив их из опухоли. Повреждение их привело бы к обездвиживанию рук. Вся операция проведена из единственного доступа со стороны спины. Пораженные позвонки были удалены, образовавшийся дефект заменили протезом. Уже на следующее утро после операции пациентка могла самостоятельно дышать и сказала своим спасителям, что чувствует себя вполне нормально.

Съедобная ложка хороша к салату

Вряд ли кто любит мыть посуду. Одноразовые приборы тоже не лучший выход: надо тратиться на их покупку и образуется много мусора. Британец Рой Вебб подошел серьезно к этой проблеме и стал выпекать ложки из теста. Их можно использовать как основу для бутербродов, а также для еды салатов и десертов, особенно это удобно на природе. Роб уже основал свою компанию по продаже хлебных ложек.

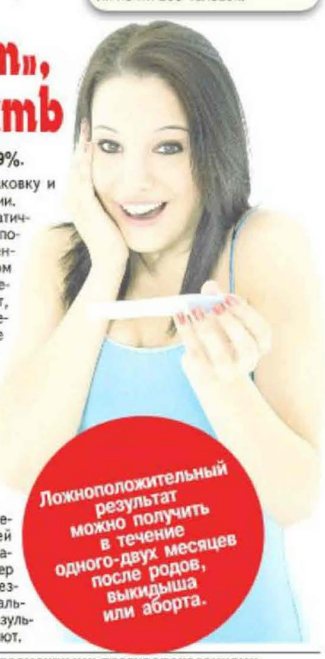
Тест говорит «нет», а беременность есть

ТЕСТЫ НА БЕРЕМЕННОСТЬ ТОЧНЫ ЛИШЬ НА 95-99%.

В некоторых случаях тест может дать и ложный отрицательный, и ложный положительный результат. Это надо обязательно иметь в виду. Так чаще всего бывает, если вы провели тест слишком рано — до или в первые дни задержки месячных. Поэтому, если месячных по-прежнему нет, необходимо через несколько дней повторить тест. Или, если ясность нужна уже сейчас, сделать анализ крови. Ложноотрицательным результат может быть, если перед тестированием женщина выпила слишком много жидкости. Поэтому надежнее все-таки делать тест с утренней порцией мочи. Или перед проведением теста меньше пить и не ходить в туалет в течение двух часов.

Отрицательный ответ может быть в первый день задержки при нарушении функции яичников, а именно при нехватке гормона второй фазы цикла — прогестерона. Кроме того, неправильный ответ может дать просроченный или неправильно проведенный тест. Так что внимательно изучайте упаковку и четко следуйте инструкции.

Гораздо более драматичная ситуация, если тест показывает, что беременность есть, а на самом деле радоваться преждевременно. Так бывает, если вы принимаете препараты, содержащие гормон ХГЧ. Их нередко назначают в виде инъекций при лечении бесплодия. Если вы несколько дней назад сделали такой укол, тест может оказаться недостоверным. Объективную картину он сможет дать не раньше, чем через 2 недели после последней инъекции. А вот препараты от бесплодия, например «Кломфен цитрат», обезболивающие и гормональные контрацептивы на результат тестирования не влияют.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Последний шанс...

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обнародовала данные о незаконных пересадках донорских органов в Китае. Туда едут десятки тысяч пациентов, отчаявшихся вовремя получить донорский орган на родине. Но часто не возвращаются.

О том, что в китайском Харбине быстро пересадят почку, Дмитрий Стрельцов из Хабаровска узнал прямо на автобусной остановке. «Хотите сделать трансплантацию почки? Мы можем немедленно обеспечить вас новым органом!» — такие объявления из Китая уже давно не редкость. Пересадки почек и роговиц глаз здесь обычное дело. Проводятся и более сложные пересадки: печень, сердце, поджелудочная железа. Нередко их осуществляют в обычных городских и даже сельских больницах, а порой и вовсе на дому. Зачастую хирурги не имеют специальной квалификации. Источник донорских органов — преступники, казненные по приговору суда в китайских тюрьмах.

Известно немало примеров, когда пациенты из разных стран отправлялись на операцию в Китай и не возвращались оттуда живыми...

48-летний Дмитрий уже шесть лет страдал от почечной недостаточности. В последнее время болезнь обострилась. Получить почку в России в ближайшее время с его редкой IV группой крови было практически нереально. А раз это вопрос жизни и смерти, можно рискнуть, решил он. В китайской больнице, куда он позвонил с вопросом о трансплантации, его заверили, что это не проблема, и пообещали после анализов и осмотра подобрать подходящий орган максимум за две недели. В больницу он прибыл в сопровождении жены. Их неприятно поразило, насколько ветхой выглядит больница и оборудование. Но директор хирургического отделения почечных заболеваний заверила их, что все будет хорошо. Пациента обследовали и протестировали и уже через три дня объявили, что подходящая почка найдена.

Впервые мир узнал о массовых успешных пересадках донорских органов в Китае в начале 90-х годов XX века. Сначала их делали местным чиновникам, звездам эстрады и другим влиятельным людям. Потом в Китай потянулись пациенты из других стран — Японии, Малайзии, а позже — из США и Европы. Правительство не скрывало, что органы для многочисленных пересадок берут у заключенных, приговоренных к смерти. Тюрьмы поддерживали контакт с военными госпиталями и обычными больницами. Оттуда они получали заказ на орган, подбирали подходящего заключенного и отправляли его под нож. Между госпиталями Китая существует жесткая конкуренция за сотрудничество с тюрьмами, которые поставляют больше всего донорских органов.

Хирурги за трансплантацию органов в среднем получают по 1000 юаней (около 110 долларов) за операцию. У хирургов есть помощники, которые отвечают за доставку органов. По мере надобности они обращаются к местным судам и требуют поскорее привести в исполнение смертные приговоры тех заключенных, чьи органы подходят ожидающим пересадки пациентам. Суды исполняют требование и получают свою часть денег, заплаченных за операцию. За каждое предоставленное тело госпиталь платил судам 3000 юаней (около 370 долларов) из денег пациентов.

Чтобы не испортить тела доноров, палачи должны целиться так, чтобы пули не повредили ствол спинного мозга, который контролирует дыхание и сердцебиение. Они также не должны пользоваться разрывными пулями, иначе мертвое тело потеряет всю кровь прежде, чем орган будет удален, а это снижает степень успеха трансплантации. Иногда тела, из которых извлекают органы, еще проявляют признаки жизни.

После операции в Китае состояние здоровья рискнувшего сделать себе пересадку почки Дмитрия Стрельцова было нестабильное. Появились первые признаки отторжения его организмом донорского органа. Его дважды перевозили на обследование в Главный военизированный госпиталь милиции — в его больнице не было элементарного ультразвукового оборудования. При переездах между больницами Дмитрия сопровождал лишь один доктор, поддерживающий мешок с кислородом. Состояние пациента после трансплантации ухудшалось с каждым днем, возникла опасность некроза тканей. Донорскую почку пришлось удалить, а мужчину подключили к аппарату диализа (искусственной почке). В таких обстоятельствах спасти его и доставить живым в Россию удалось буквально чудом.

Ситуация

Лаборант неопытный или кровь густая?

Почему при сдаче крови на анализ иногда лаборант «издевается» над пациентом — не может набрать целую пробирку крови? Потому что она слишком густая? На самом деле этому есть объяснение.

Во-первых, в ранние утренние часы у людей повышена вязкость крови. Во-вторых, замедление кровообращения может быть вызвано утренним обезвоживанием. Ведь ночью мы спим и не пополняем запасы жидкости. Но наутро организм начинает в ней остро нуждаться. И отказывать ему в этом очень недальновидно. Стакан простой воды комнатной температуры поможет включить обмен веществ и разгонит кровь. Вода никак не исказит результаты анализов, даже если их необходимо сдавать строго натощак. Зато медсестре не придется делать дополнительные проколы. Только имейте в виду: пить воду нужно не стоя перед кабинетом, а хотя бы за полчаса до сдачи анализов.

Еще одна причина проблемы при сдаче крови. Многие люди перед этой процедурой волнуются. Этот беспочвенный страх приводит к спазмам сосудов. Вены сжимаются, из-за этого нарушается кровообращение и у лаборанта возникают трудности с наполнением пробирки. Что можно посоветовать таким людям? Постараться максимально расслабиться. Можно глубоко подышать, отвлечься, повторяя про себя стихи или вспоминая какой-то приятный момент из жизни. Если не помогает, попробуйте воздействовать на вены. Энергично помассируйте руки, чтобы улучшить кровообращение. Иногда полезно подержать их под умеренно горячей водой. Кстати, эта процедура взятия крови на анализ проходит более успешно у тех, кто предварительно держал кисти рук опущенными и немного пощипывал кончики безымянных пальцев, из которых чаще всего берут кровь.

Еще один совет. Сдавать кровь из вены или из пальца нужно лишь тогда, когда вам тепло. Если забежали в лабораторию с мороза и не успели согреться, лучше посидеть минут пять и подождать.

Умные мысли

■ СЛАВА ДЛЯ СТАРИКА ТО ЖЕ, ЧТО БРИЛЬЯНТЫ ДЛЯ СТАРУХИ: УКРАШАЮТ ЕЕ, НО НЕ МОГУТ СКРАСИТЬ.

Шарль де Голль

■ ГЛУПОСТЬ — ДАР БОЖИЙ, НО НЕ СЛЕДУЕТ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ЭТИМ ДАРОМ.

Отто фон Бисмарк

■ СУДЬБУ СЧИТАЮТ СЛЕПОЙ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ТЕ, КОМУ ОНА НЕ ДАЕТ УДАЧИ.

Франсуа де Ларошфуко

■ ЕСЛИ ВАШ МУЖЧИНА ПОШЕЛ НАЛЕВО, ГЛАВНОЕ — С НИМ ТАМ НЕ ВСТРЕТИТЬСЯ.

■ НЕ ТАК СТРАШНО, ЧТО ТЕБЯ НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ, СТРАШНО — КОГДА ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЕТ ДАЖЕ ЛОГОПЕД.

■ ПОЧЕМУ ПОНЕДЕЛЬНИК ТАК ДАЛЕКО ОТ ПЯТНИЦЫ, А ПЯТНИЦА ТАК БЛИЗКО К ПОНЕДЕЛЬНИКУ?

■ В СВЯЗИ С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ЖИГУЛЕВСКОГО ВОДОХРАНИЛИЩА БАБУШКА МЭРА ПРЕДЛОЖИЛА ЕГО ПРОКИПЯТИТЬ.

Ситуация

Увидел свою кровь — упал в обморок

Во время и после сдачи крови возникают тошнота и головокружение, может даже случиться обморок.

Чаще всего это происходит при низком давлении и вегетососудистой дистонии. Спровоцировать обморок может и слишком сильное волнение, и просто вид крови. В этом случае можно посоветовать только одно — вообще не смотреть ни на шприц, ни на пробирку с кровью. Сядьте на стул, протяните руку и отвернитесь. Лаборант проведет процедуру и без вашего живого участия. Но на всякий случай стоит попросить у лаборанта ватку с нашатырным спиртом. Нашатырь очень быстро приводит в чувство, если вы уже поплыли.

Если взятие крови прошло успешно, не спешите вставать и уходить. Резкие движения могут спровоцировать тошноту и головокружение даже у абсолютно здорового человека. Что уж там говорить о людях с проблемными сосудами! Пару минут посидите, потом не торопясь выйдите из кабинета и еще немного посидите в коридоре. Это поможет избежать резкого падения давления и других возможных неприятностей. Если вы падаете в обморок каждый раз, сдавая кровь, имеет смысл делать эту процедуру лежа на кушетке (она есть в каждой лаборатории), и потом еще немного полежать, даже если медсестра будет занята другим посетителем. Через некоторое время после процедуры выпейте крепкого чаю или кофе с сахаром. Если вас не тошнит, можно и нужно перекусить, особенно если вы сдавали анализы на голодный желудок.

Приют для опьяневших

В Россию могут вернуться медицинские вытрезвители. В них, как и прежде, будет оказываться помощь лицам с алкогольной интоксикацией. Задача полицейских — доставить нетрезвых граждан в центры реабилитации.

Кстати, первый в России вытрезвитель с названием «Приют для опьяневших», который должен был «дать бесплатное помещение, уход и медицинскую помощь тем лицам, которые будут подобраны полицией или иным способом на улицах в тяжелом и бесчувственном пьяном виде и которые будут нуждаться в медицинской помощи», открыл в ноябре 1902 года в Туле врач Федор Сергеевич Архангельский. Сейчас пьяных привозят в наркологические отделения. Врачи буквально стонут от нашествия алкоголиков, которыми полны не только палаты, но и коридоры. А в пятницу, субботу и воскресенье доставленные полицейскими патрулями пьяные в средней и тяжелой степени опьянения лежат на каталках в углах.

Возможно, существовавшая с советских времен система медвытрезвителей и не была идеальной, однако худо-бедно она работала. Сломав ее, ничего лучше не создали. В один большой вытрезвитель превратилось все российское здравоохранение. И это при том, что на каждого жителя страны, включая детей, приходится в год более 30 бутылок водки! 30 млн наших сограждан вливают в себя около 40 л спиртного. На 140 млн населения страны приходится только 40 млн трезвенников, считая грудных младенцев и глубоких стариков. Хватит ли у депутатов смелости взглянуть на ситуацию трезвым взглядом?

Трезвый взгляд

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Избавиться от тромбофлебита помогли компрессы из семян льна

После родов на одной ноге появился тромбофлебит, из-за чего периодически воспаляется вена. Врач выписал лекарства, но кроме них делала еще компрессы из семян льна. Наливала 1 стакан воды, доводила до кипения, всыпала 5 ст. ложек семян льна. Когда вода закипала, уменьшала огонь и, помешивая, варила еще 15-20 минут. Отвар льна должен быть как густой кисель, а семя — теплым.

Потом брала салфетку из хлопчатобумажной ткани (она должна быть такого размера, как поверхность пораженного участка). Содержимое кастрюли выкладывала на салфетку слоем 1 см, сверху накрывала компрессной бумагой и прикладывала к воспаленным венам, фиксируя эластичным бинтом. Чтобы как можно дольше держалось тепло, компресс утепляла. Процедуру делала на ночь, утром повязку снимала. После первого компресса боль утихла, и я уже могла ступать на ногу, а через 3 дня уже смело ходила. После 10 процедур мне уже ничего не напоминало о болезни.

И. Н. Громова, Саратовская обл.

Ничто так не поднимает настроение, как движение под хорошую музыку

Мне 90 лет. Хочу поделиться с вами своим собственным секретом здоровья и долголетия. Никогда никому не завидуйте. Живите активной жизнью. Обязательно имейте свои интересы, увлечения, чтобы голова была все время занята. Больше двигайтесь, гуляйте, делайте недолгую и нетрудную, но ежедневную зарядку. Заряжайте себя с утра движением и хорошим настроением — и весь день будет радостным. Стремитесь к общению, дарите свое хорошее настроение людям. И обязательно танцуйте! Ничто так не поднимает настроение, как движение под хорошую музыку. Если не можете ходить, танцуйте сидя или лежа. Музыкальные ритмы творят с нашим телом чудеса, дают заряд необычайной бодрости и здоровья!

Р. Ф. Юдочкина, Москва

Пригодится

● **Для укрепления сердечной мышцы возьмите** 3 ст. ложки ягод боярышника, 3 ст. ложки ягод шиповника, 2 ст. ложки цветков боярышника и 2 зубчика чеснока (если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, возьмите 1 зубчик). Ягоды и чеснок измельчите, залейте смесь 0,5 л кипятка. Настаивайте всю ночь, процедите. Дозу выпейте за 1 день в 4 приема. Курс лечения — 2 недели, сделайте перерыв 3 недели и повторите курс.

● **При болях в сердце** 30-50 капель «Корвалола», «Валокордина» или 15 капель «Валидола» смешайте с 1-2 ст. ложками жидкого меда и вотрите в область сердца. Мед способствует быстрому всасыванию сердечных лекарств.

● **При хроническом энтероколите.** Смешайте измельченную кору дуба, плоды черемухи и ягоды черники. Залейте 1 ст. ложку такой смеси стаканом кипятка. Настаивайте до охлаждения, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Это средство особенно полезно, если энтероколит сопровождается запорами.

Песчинка в глазу

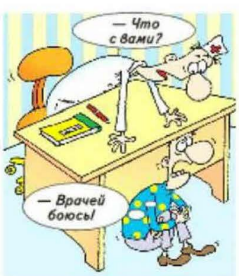
* Не спешите тереть веко пальцем или изымать инородный предмет с помощью ваты, намотанной на спичку. Так можно повредить нежную слизистую оболочку глаза и открыть ворота для инфекции, способной вызвать конъюнктивит. Перед тем как избавиться от залетной гостьи, тщательно вымойте руки и умойтесь.

* Если инородное тело прилипло к глазному яблоку или конъюнктиве, наберите в ладони теплой воды (можно процеженной чайной заварки) и, опустив голову, прикоснитесь открытым глазом к воде, поморгайте несколько раз.

* Чтобы удалить соринку с нижнего века, аккуратно оттяните его двумя пальцами вниз и осторожно снимите соринку увлажненным уголком чистого носового платка.

* Соринка залегла под верхним веком? Оттяните его двумя пальцами и слегка подергайте. Смотрите при этом вниз. Не помогло? Тогда выверните верхнее веко вперед, а затем оттяните книзу, чтобы его внутренняя сторона слегка коснулась ресниц нижнего века. Повторите процедуру 3-4 раза. Затем удалите инородное тело заранее приготовленным влажным тампоном, после чего промойте глаз чистой водой.

* Если соринка остается неподвижной, не трогайте ее: вероятно, она частично проникла в ткани глаза, слегка травмировав их.



ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ВРЕМЯ — ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ, ЗНАЧИТ, ВЫ НИКОГДА НЕ СИДЕЛИ В ОЧЕРЕДИ К ВРАЧУ.

Такой случай

ТЕЛЕВИЗОР — ГЛАВНОЕ СНОТВОРНОЕ

Люблю телевизор. И еще как! Пока вечером несколько каналов не перещелкаю, не усну. Не представляю, как люди раньше жили без телевизора, а некоторые и сейчас живут. Ужас какой-то! Для меня он — главное снотворное. Я под него засыпаю сразу после ужина, просыпаюсь только для того, чтобы его выключить, и продолжаю спать дальше.

Дмитрий, Иркутская обл.

И МАСЛИЦА СЛИВОЧНОГО ЧУТОК...

Сын — искусственник, к девяти месяцам ел много чего. Стал жевать свои ботинки и дедовский ремень. Пожаловалась неврологу. Она смеется и говорит: «Еду присаливай чуть-чуть». В конце приема задумчиво спрашивает: «А мыло в ванной есть не пытается?» — «Еще как, — говорю — до визга доходит, когда отнимаю». Врач: «И маслица сливочного чуток в пюре добавляй».

Елена П., Саратовская обл.

Развеем сомнения — *Мифы и реальность*

+ Пиво губит людей

ИЛИ, НАПРОТИВ, ПОЛЬЗЫ ОТ НЕГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРЕДА?

МИФ 1: пиво — полезный слабоалкогольный напиток. **На самом деле:** пиво — напиток алкогольный. Медики не рекомендуют употреблять более 40 г чистого спирта в день. В пересчете на пиво это примерно одна-две бутылки. Даже если пиво не вызывает опьянения, это вовсе не значит, что его можно употреблять в любых количествах. Стоит преступить некую грань — и наступает разрушение органов, особенно сердца и печени.

МИФ 2: лучше пить пиво, чем употреблять водку. **На самом деле:** это величайший самообман, в 5-6 бутылках пива такая же доза этилового спирта, как в бутылке водки. К сожалению, многие считают, что человек, выпивающий бутылку водки в день, — алкоголик, а выпивающий 2-3 л пива не алкоголик.

МИФ 3: в пиве содержится полезный кремний, который защищает мозг. **На самом деле:** от пива мозг страдает гораздо сильнее, чем от водки, еще и потому, что в пиве в микродозах содержится кадаверин — аналог трупного яда. Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием.

МИФ 4: пиво полезно для сосудов и сердца. **На самом деле:** пиво способствует расширению полостей сердца, утолщению его стенок, появлению некрозов в сердечной мышце. Это связано с наличием в пиве кобальта, его используют как стабилизатор пивной пены. А насыщенность пива углекислым газом приводит к тому, что, попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и увеличению сердца. Так возникает синдром пивного сердца или капронового чулка: сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием.

МИФ 5: пиво улучшает пищеварение и способствует выделению желудочного сока. **На самом деле:** несмотря на полезные и целебные свойства хмеля его смолы, являясь канцерогенами, неминуемо делают свое пагубное дело, повышая риск развития рака толстой кишки. А содержащийся в пиве кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

МИФ 6: пиво полезно для потенции. **На самом деле:** алкоголь плохо влияет на яички и яичники. У тех, кто злоупотребляет алкоголем, в том числе и пивом, развивается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек. Кроме того, при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона, и начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешности. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин, употребляющих пиво, становится грубее голос и появляются так называемые пивные усы. Из-за токсичного воздействия на надпочечники происходит снижение полового влечения.

МИФ 7: пиво отлично утоляет жажду и полезно для почек. **На самом деле:** избыточное поступление воды при употреблении пива увеличивает образование мочи и ее выведение. При этом из организма вымываются и полезные микроэлементы, и водорастворимые витамины, особенно калий, магний и витамин С. При дефиците калия начинается аритмия, становится сухой кожа, появляются боли в икрах, слабость в ногах. Дефицит магния опасен тем, что человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. Когда не хватает витамина С снижается иммунитет, страдает интеллект.

С. Н. Золотарева, терапевт, врач высшей категории

Думай, думай

ОТ ПИВА МОЗГ СТРАДАЕТ ГОРАЗДО СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОТ ВОДКИ. ЕЩЕ И ПОТОМУ, ЧТО В ПИВЕ В МИКРОДОЗАХ СОДЕРЖИТСЯ КАДАВЕРИН — АНАЛОГ ТРУПНОГО ЯДА.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у гастроэнтеролога

Жжёт в желудке — сода не поможет

Здоровый желудок способен противостоять любому раздражителю, если желудочный сок вырабатывается нормально, нет нарушений в кислотно-щелочном балансе. Но стоит сделать нагрузку на него регулярной — возникает непонятное жжение.

ПОЧЕМУ ДИСКОМФОРТНО ЖЕЛУДКУ

Это чувство сначала не такое яркое и длительное. Обычно раствор соды или препараты скорой помощи от изжоги быстро избавляют от неприятного чувства. Однако процесс продолжает развиваться внутри самого желудка, формируя постепенно сначала гастрит, а потом и язву. К сожалению, признаки изжоги многие недооценивают, не знают, что чувство жжения возникает в тот момент, когда желудочный сок начинает обжигать слизистую оболочку желудка. Ведь он очень агрессивен, но, пока защитный барьер в порядке, кислота не создает проблем. Пока... Со временем жжение в области желудка становится более частым гостем. Это говорит о том, что разъедание слизистой продолжается. Наконец оболочка повреждается настолько, что сначала на ней появляются воспалительные очаги, затем они превращаются в открытые язвы. Вот так упрощенно выглядит «родная» изжога.

ИЩЕМ ПРИЧИНУ

Язва желудка часто сопровождается жжением и болями. Это может говорить о серьезных нарушениях. Например, при остром стенозе двенадцатиперстной кишки пища не проходит в кишечник, то есть получается закупорка. Желудок реагирует на это болезненно, в нем появляется жжение и тошнота, отрыжка становится громкой и четкой. Иногда такое жжение может свидетельствовать о том, что нарушена работа поджелудочной железы или в желудок попало много желчи.

Часто жжение и нарушения в работе желудочно-кишечного тракта вызывает неправильное питание. Конечно, желудок способен переварить многое, и даже при серьезных проблемах в организме он продолжает справляться со своей работой. Однако если появляются чувство тяжести и изжога — это очень тревожный сигнал. Надо перейти на щадящее питание, исключить острое, горячее, холодное. Постараться перейти на многоразовое питание, но небольшими порциями. И обязательно сделать эндоскопию желудка.

ЖЕЛУДОК ТАБЛЕТОК НЕ ЛЮБИТ

Жжение в желудке может появиться при приеме лекарств. Вся пищеварительная система остро реагирует на антибиотики, поэтому врач назначает их вместе с препаратом, снижающим вред их воздействия на желудок и кишечник. Такая же реакция может быть на гормональные и обезболивающие препараты. Желудок вообще очень не любит таблеток: раздражение слизистой лишь верхушка того, как он может среагировать. Поэтому людям, которые вынуждены принимать лекарства часто и много, надо регулярно посещать гастроэнтеролога, чтобы вовремя заметить проблемы в желудке и двенадцатиперстной кишке. На самом деле такое жжение может говорить о многом, ведь изжога — лишь реакция желудка на внешние факторы.

ХРОНИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Желудок способен вообще остановиться. Иногда бывает, что на нервной почве он просто не может переработать пищу. Его функции снижаются настолько, что пропадает аппетит, человек начинает худеть. Восстановить нормальную работу желудка без консультации специалиста не получится. Врач должен назначить не только таблетки, но и составить персональную диету. Желудок, подающий сигналы о помощи, может излечиться только при соблюдении строгой диеты.

Больному придется от многого отказаться ради здоровья. Если этого не сделать, жжение может привести к раку. На ранних стадиях нарушений в работе желудка, чтобы выздороветь, часто хватает одной диеты. Желудочно-кишечный тракт весьма сговорчив, если человек переходит на правильное питание, и неприятное чувство жжения может просто исчезнуть. Организму надо лишь немного помочь.

Л. П. Соболева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Пригодится

Управа на гайморит

* 2 чайн. ложки коры дуба и 1 чайн. ложку цветков липы залейте 750 мл кипятка, настаивайте в течение 5 минут, процедите и остудите до чуть теплого состояния. Запрокиньте голову вверх и закапайте 2-3 полные пипетки настоя в одну ноздрю. Подержите жидкость в носовой полости 5-7 секунд и, нагнув голову вперед, вылейте. Повторите процедуру для другой ноздри. Проводите такие промывания не менее 4 раз в день.

* Измельченную в порошок таблетку анестезина смешайте с 1 чайн. ложкой меда. На ночь перед сном поместите смесь в обе ноздри стеклянной палочкой. Сначала появится жжение в носу и слезотечение, которые пройдут через 10-15 минут. Снаружи нос и область гайморовых пазух смажьте медом. Спите без подушки, чтобы мазь не вытекала. Такие процедуры проводите в течение 5-7 дней.

У меня суставы ног реагируют на ветер и дождь

АЙБОЛИТ

С возрастом у многих начинают болеть суставы. Хочу поделиться доступными рецептами, которыми лечусь сама.

* Беру 150 г соли и 80 г сухой горчицы, добавляю 100 г чистого керосина, смешиваю до густоты сметаны и натираю на ночь больные суставы, и так 5 дней подряд.

* Растапливаю 1 чайн. ложку сливочного масла, смешиваю с бодягой до кашицеобразного состояния, втираю смесь в больные места и утепляю. Процедуру делаю раз в день, чаще нельзя. Если появится сыпь, лечение надо прекратить.

* У меня суставы ног реагируют на ветер и дождь. В этом случае пью такой настой: смешиваю по 2 ст. ложки плодов шиповника, рябины, корней одуванчика, боярышника и тысячелистника. 2 ст. ложки смеси заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 3 часа, процеживаю и принимаю по 100 мл 3 раза в день через 30 минут после еды. Для вкуса добавляю мед.

* Беру кусочек прополиса размером с грецкий орех, натираю на средней терке и заливаю 0,5 л водки. Плотно закрываю крышкой и настаиваю неделю в темном месте. Принимаю по 1 чайн. ложке 2 раза в день в течение месяца. Дозировку прополиса увеличивать нельзя!

В. Б. Чечкина, Краснодарский край

Часто жёны отказываются от супружеских отношений...

АЙБОЛИТ

... Мол, голова болит. Но ведь такое бывает и вправду. У меня случались такие дикие мигрени, что не только мужа, света белого видеть не могла, ухаживать за маленьким сынишкой приезжала моя мама с другого конца города. Я лежала пластом. А потом мы переехали в другой дом, и соседка буквально спасла меня от этих головных болей. Вот этот рецепт. Понадобится большой кусок марли — приблизительно 1х3 м. Около 400 г черного листового чая всыпьте в 3-литровую эмалированную кастрюлю, наполовину заполненную кипятком, и накройте на 3 минуты крышкой. Марлю сложите втрое (получится 1 м трехслойной марли), постелите ее на столе. При помощи дуршлага отожмите заварку и разложите на марле ровным слоем по всей длине. Сверните марлю с заваркой колбаской-чалмой и, когда она слегка остынет, обвяжите голову. Сверху наденьте целлофановую шапочку или полиэтиленовый пакет и лягте в постель. Как только чалма остынет, снимите ее и постарайтесь заснуть.

Л. Михайлова, Саратов

У меня коксартроз тазобедренного сустава

АЙБОЛИТ

Я узнала, что при такой болезни помогают хрящи отварной курицы, и решила попробовать. Отваривала курицу (варила ее долго, до тех пор, пока хрящи на косточках не стали легко отделяться), тщательно прожевывала хрящи и глотала. Свое лечебное блюдо готовила раз в неделю, а хрящики съедала в течение 2 дней. Через 2 месяца почувствовала, что боль значительно ослабла, а подвижность сустава улучшилась. Чуть позже боль совсем исчезла. Курс лечения надо проводить 2 раза в год.

А. Н. Павлова, Московская обл.

Гастрит вылечила за месяц

АЙБОЛИТ

Когда-то у меня был гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. Рассказывать о мучениях, которые сопровождают это заболевание, не буду. Будучи студенткой, на практику попала в село. Жила на квартире у одной селянки. Она заботилась обо мне как мать. Узнав о моей болезни, вылечила меня за один месяц. Моя хозяйка каждый день собирала свежий подорожник, выдавливала из него сок, поила меня 3 раза в день за 20 минут до еды. Так ровно месяц. Гастрит был забыт навсегда.

П. П. Тихомирова, Ростов-на-Дону

Сам себе доктор

● **При диабете** соберите у бархатцев коробочки с семенами, высушите, не разбирая на отдельные семена. В заварочный чайник насыпьте зеленый чай, добавьте 6-7 коробочек с семенами. Этот целебный чай нормализует уровень сахара в крови.

● **Насморк хорошо лечит сурепка** — желтый сорняк, с которым мы боремся на огородах. Сорвите одно соцветие, хорошо разомните, чтобы появился сок, и смажьте им в носу несколько раз в течение дня. К вечеру насморк пройдет.

● **От желчнокаменной болезни** измельчите и смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, кукурузных рылец, семян укропа и листьев перечной мяты. Залейте смесь в эмалированной посуде 4 стаканами горячей воды и прокипятите 10 минут на водяной бане. Дайте отвару 2 часа настояться, процедите и пейте теплым маленькими глотками. За день надо выпить весь отвар.

Умные мысли

■ МОЛОДЫМ КАЖЕТСЯ, ЧТО СТАРИКИ ГЛУПЫ, НО СТАРИКИ-ТО ЗНАЮТ, ЧТО МОЛОДЫЕ — ДУРАЧКИ!

Агата Кристи

■ НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ВАШИМ ТЕЛОМ, ЕСЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШ УМ РАБОТАЛ ПРАВИЛЬНО.

Рене Декарт

■ СЛУЧАЙ — ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ЗАКОННЫЙ ЦАРЬ ВСЕЛЕННОЙ.

Наполеон I

С бодрым утром!

НЕ ЧУВСТВУЕТЕ БОДРОСТИ ПОСЛЕ СНА? ТЯНИТЕСЬ К ЧАШКЕ КОФЕ? СТОП! ПОПРОБУЙТЕ ВЫПОЛНИТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

*** Не дремлите, после того как прозвенел будильник.** Вместо того чтобы ставить будильник на 15 минут раньше того времени, когда надо вставать, поставьте его чуть позже — на то время, когда действительно надо встать с постели.

*** Разминайтесь.** Во время сна мышцы затекают. Поэтому, проснувшись, выполните простейшие упражнения и потянитесь от души. Так вы увеличите приток кислорода к ним, что придаст вашим мышцам тонус на весь день.

*** Побалуйте себя.** Выделите 10 минут из ежедневной утренней рутины и займитесь приятным для себя делом, например, прочитайте несколько страниц из книги.

*** Забудьте о кофе.** Он придаст вам сил, но не обеспечит организм жидкостью так, как это сделает чашка чая или просто стакан воды.

*** Послушайте музыку.** Ставьте по утрам любимую музыку. Она усиливает выработку гормонов счастья, а несколько минут, потраченных на танец, поднимут уровень адреналина в крови.

*** Охладитесь.** Устройте себе контрастный душ. Снижайте температуру воды постепенно. Холодный душ разгонит кровь в вашем организме.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ СВОЮ НЕЛЕГКУЮ БОРЬБУ С НЕДУГОМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДИТЕ ХОРОШЕГО ВРАЧА, ОБСЛЕДУЙТЕСЬ У НЕГО И ВМЕСТЕ С НИМ СОСТАВЬТЕ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ДИАГНОЗ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

Гонартроз: очень болят колени

При терапевтическом лечении гонартроза важно разом решить несколько задач: устранить болевые ощущения; улучшить питание суставного хряща и ускорить его восстановление; активизировать кровообращение в области пораженного сустава; уменьшить давление на поврежденные площадки костей и увеличить расстояние между ними; укрепить окружающие больной сустав мышцы; увеличить подвижность сустава. Рассмотрим, как действует тот или иной метод лечения.

ГЛАВНОЕ — УСТРАНИТЬ БОЛЬ

Для устранения боли и чтобы снять воспаление суставов назначаются нестероидные противовоспалительные препараты: «Диклофенак», «Пироксикам», «Кетопрофен», «Индометацин», «Бутадион», «Мелоксикам», «Целебрекс», «Нимулид» и их производные. Лишь устранив противовоспалительными препаратами острую боль, вы сможете перейти, например, к массажу, гимнастике или физиотерапевтическим процедурам. Из-за боли все эти методы лечения будут непереносимы. Однако нежелательно применять препараты этой группы в течение длительного времени, так как они способны маскировать проявления артроза. Когда уменьшается боль, создается обманчивое впечатление, что человек выздоровел. Артроз же тем временем продолжает прогрессировать. «Диклофенак» и похожие на него препараты снимают боль, но не лечат. Мало того, в последние годы получены данные, свидетельствующие о том, что долго применять нестероидные противовоспалительные препараты вредно. Они способствуют обезвоживанию хрящевой ткани, в результате чего уже пораженный артрозом хрящ начинает разрушаться еще быстрее. Так что таблетки, которые пациент принимает для уменьшения боли в суставах, могут ускорить разрушение этого сустава. И еще, необходимо помнить, что все эти препараты имеют серьезные противопоказания и при длительном применении могут давать побочные эффекты. Поэтому, если необходимо длительно применять противовоспалительные препараты при артрозе, лучше пользоваться «Мовалисом» — он гораздо реже дает неприятные побочные эффекты, почти не вызывает осложнений и не оказывает отрицательного воздействия на суставной хрящ. И его можно принимать длительно, даже курсами от нескольких недель до нескольких лет (естественно, только под контролем врача).

ВОССТАНАВЛИВАЕМ ХРЯЩ СУСТАВА

Для этого врач назначит хондропротекторы — глюкозамин и хондроитинсульфат. Эти вещества питают хрящевую ткань и восстанавливают структуру поврежденного хряща сустава. Это самая полезная группа препаратов для лечения артроза. В отличие от нестероидных противовоспалительных препаратов хондропротекторы не столько устраняют симптомы артроза, сколько влияют на «основание» болезни. Они восстанавливают хрящевые поверхности тазобедренного сустава, улучшают выработку суставной жидкости и нормализуют ее смазочные свойства. И это делает хондропротекторы незаменимыми в лечении начальной стадии артроза. Однако и преувеличивать их возможности не стоит. Хондропротекторы малоэффективны при III стадии артроза, когда хрящ уже практически разрушен. Вырастить новую хрящевую ткань или вернуть прежнюю форму деформированным костям колена с помощью глюкозамина и хондроитинсульфата невозможно. Да и при I-II стадиях гонартроза хондропротекторы действуют очень медленно и далеко не сразу улучшают состояние сустава. Для получения реального результата требуется пройти как минимум 2-3 курса лечения этими препаратами, на что обычно уходит от полугода до полутора лет, хотя реклама глюкозамина и хондроитинсульфата обещает выздоровление в более короткие сроки. В этих обещаниях есть некоторое лукавство. При всей полезности хондропротекторов чудесного исцеления от артроза ждать не приходится. Выздоровление обычно требует гораздо больших усилий, чем прием двух-трех десятков таблеток. Лечение этими лекарствами требует правильного и долгого приема в сочетании с другими методами лечения. Но из всех препаратов, используемых в лечении артроза, именно хондропротекторы приносят наибольшую пользу. К тому же они практически не имеют противопоказаний и крайне редко дают неприятные побочные эффекты.

Важно знать! Для достижения максимального лечебного эффекта хондропротекторы необходимо использовать курсами, регулярно, на протяжении долгого времени. Практически бессмысленно принимать глюкозамин и хондроитинсульфат однократно или от случая к случаю. Кроме того, чтобы лечение хондропротекторами было максимально эффективным, ежедневно на протяжении всего курса надо принимать в день 1000-1500 мг глюкозамина и 1000 мг хондроитинсульфата.

Ученые спорят по поводу того, как лучше принимать глюкозамин и хондроитинсульфат — одновременно или раздельно. Мнения разделились. Одни аргументированно доказывают, что глюкозамин и хондроитинсульфат надо принимать вместе, одновременно. Другие так же аргументированно доказывают, что эти препараты при одновременном приеме мешают друг другу и их надо принимать раздельно. Возможно, идет столкновение интересов тех производителей, которые выпускают только глюкозамин или только хондроитинсульфат, с теми производителями, которые производят препараты «два в одном». Поэтому вопрос о том, вместе принимать глюкозамин и хондроитинсульфат или раздельно, остается открытым.

Полезны оба препарата, вопрос только в том, насколько качественно их производят. Препарат, выпущенный сомнительной фирмой, да еще с нарушениями технологии, вряд ли окажется полезным, независимо от того, содержит он глюкозамин или хондроитинсульфат или то и другое вместе. Но качественный комбинированный препарат, содержащий эти вещества, все же полезнее любого монопрепарата.

КОМПРЕССЫ ХОРОШО СНИМАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ

Компрессы по сравнению с мазями более эффективны. Наибольшего внимания из тех, что есть в аптеках, заслуживают три препарата: димексид, бишофит и медицинская желчь.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИ ГОНАРТРОЗЕ — ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ, ТЕПЛОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ (ОЗОКЕРИТ, ПАРАФИНОТЕРАПИЯ, ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ) И ОСОБЕННО КРИОТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕНИЕ МЕСТНЫМ ОХЛАЖДЕНИЕМ).

Димексид — жидкость с бесцветными кристаллами, обладает хорошим противовоспалительным и обезболивающим эффектом. В отличие от многих других веществ наружного применения нанесенный на кожу димексид действительно всасывается, снимая воспаление в очаге заболевания. Кроме того, димексид обладает рассасывающим свойством и улучшает обмен веществ в области применения, что делает его наиболее полезным при лечении артроза, протекающего с наличием синовита.

Бишофит — рассол, добываемый при бурении нефтяных скважин. Свою известность он получил благодаря бурильщикам, которые первыми обратили внимание на его лечебное действие при артрозе. Во время работы на нефтяных скважинах от постоянного соприкосновения с рассолом нефти у бурильщиков на руках рассасывались артрозные узелки. В дальнейшем выяснилось, что бишофит обладает умеренным противовоспалительным и обезболивающим эффектом, а также действует согревающе, вызывая чувство приятного тепла.

Желчь медицинская — натуральная желчь, которую добывают из желчных пузырей свиней. Она обладает рассасывающим и согревающим действием и применяется в тех же случаях, что и бишофит, но имеет некоторые противопоказания: ее нельзя использовать при гнойничковых заболеваниях кожи, воспалительных заболеваниях лимфатических узлов и протоков и лихорадочных состояниях с повышением температуры тела.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

Мануальная терапия при гонартрозе I и II стадий часто дает великолепный результат. Порой бывает достаточно нескольких процедур, чтобы пациент почувствовал значительное облегчение. Особенно хорошо мануальная терапия коленных суставов помогает, если сочетать ее с вытяжением сустава, приемом хондропротекторов и внутрисуставными инъекциями «Остенила». Такая комбинация лечебных процедур намного эффективнее предлагаемых в любой поликлинике многочисленных физиотерапевтических мероприятий. Приведем один пример. На прием пришла женщина 47 лет с артрозом правого коленного сустава II стадии. Она болела уже 5 лет. За эти годы женщина успела испытать на себе разные методы физиотерапии, какие только могут предложить в наших районных поликлиниках: лазер, магнитотерапию, ультразвук, фонофорез. Несмотря на все старания физиотерапевтов, колено болело все больше. Это естественно, ведь за все 5 лет те же хондропротекторы назначались женщине только однажды, коротким курсом. Вконец отчаявшись, она решилась на крайние меры — прошла курс лечения прижиганиями полынных сигарет по восточной методике. В результате коленка покрылась шрамами от ожогов, но двигаться лучше женщина не стала. Да и вряд ли могла — полынные прижигания не могут устранить костные деформации и увеличить расстояние между сочленяющимися в колене косточками. Женщина уже была готова согласиться на оперативное лечение. Но тут один артролог предложил ей комплексный метод лечения суставов. Первый лечебный сеанс прошел, что называется, со скрипом — врачу удалось лишь немного расшевелить сустав с помощью мануальной терапии. Поэтому следующий сеанс был назначен после предварительной подготовки: в течение 3 недель женщина принимала хондропротекторы, делала самомассаж и компрессы с димексидом. Спустя 3 недели врач-мануалист снова провел сеанс, а затем вправил сустав с помощью мануальной манипуляции. Раздался щелчок — и вдруг сустав стал двигаться гораздо легче и свободней. Женщина почувствовала явное облегчение. В последующие два сеанса мануальной терапии было достигнуто улучшение, после чего успех закрепили двумя внутрисуставными инъекциями «Остенила». И спустя 1,5 месяца от начала такого не очень интенсивного лечения (понадобилось всего 6 встреч с врачом) женщина наконец смогла отбросить палочку и стала свободно

Не навреди!

■ ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ УКРЕПЛЯЮТ ТЕ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ, КОТОРЫЕ У ЧЕЛОВЕКА АТРОФИРОВАЛИСЬ ИЗ-ЗА БОЛЕЗНИ.

■ ЕСЛИ КАКОЕ-ТО УПРАЖНЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ РЕЗКУЮ БОЛЬ, ЗНАЧИТ, ОНО ВАМ ПРОТИВОПОКАЗАНО ИЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ ЕГО НЕПРАВИЛЬНО.

двигаться. С тех пор уже прошло два года. Дважды в год пациентка принимает хондропротекторы коротким курсом и изредка приходит к врачу на контрольный прием. Состояние коленки год от года становится только лучше. Коленный сустав восстановлен почти полностью. Таким образом, всего лишь 6 лечебных сеансов (мануальная терапия плюс внутрисуставные инъекции «Остенила») в сочетании с курсом хондропротекторов оказались эффективнее, чем 5 лет физиотерапии. Теперь понятно, почему при гонартрозе физиотерапия важна, но лишь как дополнительная часть лечебной программы. Причем самые полезные процедуры — лазеротерапия, тепловое лечение (озокерит, парафинотерапия, лечебные грязи) и особенно криотерапия (лечение местным охлаждением).

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Важнейший метод лечения артроза коленных суставов — специальная лечебная гимнастика. Практически ни один человек, болеющий гонартрозом, без лечебной гимнастики не сможет добиться реального улучшения состояния. Ведь ни одним другим способом невозможно укрепить мышцы, прокачать сосуды и активизировать кровоток настолько, насколько этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Не нужно тратить деньги. Больному требуется лишь два квадратных метра свободного места в комнате и коврик (или одеяло), брошенный на пол. Больше ничего не нужно, кроме консультации специалиста по гимнастике и желания самого больного заниматься этой гимнастикой. Правда, большинство страждущих таким желанием как раз и не горят. Практически каждого пациента, страдающего артрозом, приходится буквально уговаривать заниматься лечебной физкультурой. И убедить человека удается лишь тогда, когда речь заходит о необходимости оперативного вмешательства.

Вторая «гимнастическая» проблема заключается в том, что даже те пациенты, которые настроены на занятия лечебной физкультурой, нередко не могут найти необходимые комплексы упражнений. А «учителя» не всегда сами понимают смысл отдельных упражнений и механизм их действия на больные суставы. Например, при артрозе коленных суставов больному предписывают выполнять не менее 100 приседаний в день и как можно больше ходить. Как правило, от таких упражнений состояние больных суставов только ухудшается. Представьте: сустав как подшипник. Поврежденный артрозом больной сустав уже потерял свою идеальную форму. Поверхность «подшипника» (или хряща) перестала быть гладкой. Более того, на ней появились трещины, выбоины и заусенцы. К тому же смазка внутри загустела и подсохла, ее явно стало недостаточно. Попробуйте запустить такую конструкцию, причем вдобавок дайте ей нагрузку сверх нормы. Как вы думаете, от чрезмерного вращения такой деформированный «подшипник» может стать более гладким и ровным, а смазка более жидкой и скользящей? Наоборот, вся конструкция быстро сотрется, разболтается и разрушится! Таким же образом разрушаются и стираются во время движения любые подшипники, если в смазку попадает, например, песок и возникает избыточное трение. Нетрудно понять, что по той же схеме разрушаются от нагрузки уже поврежденные, потрескавшиеся и «высохшие» суставы. Значит, от упражнений, создающих чрезмерную нагрузку на больные суставы, этим самым суставам будет только хуже.

ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ДЛИТЕЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИ АРТРОЗЕ, ЛУЧШЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ «МОВАЛИСОМ» — ОН ГОРАЗДО РЕЖЕ ДАЕТ НЕПРИЯТНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ. ПОЧТИ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ОСЛОЖНЕНИЙ И НЕ ОКАЗЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СУСТАВНОЙ ХРЯЩ.

Так, может быть, при артрозах вообще нельзя заниматься гимнастикой? Ничего подобного — можно и даже нужно. Однако из всех упражнений необходимо выбрать лишь те, которые укрепляют мышцы пораженной конечности и связки больного сустава, но при этом не заставляют его усиленно сгибаться и разгибаться.

Как загрузить мышцы и связки конечности, не заставляя при этом сгибаться и разгибаться ее суставы? На самом деле все очень просто. Вместо активных сгибаний-разгибаний ног надо делать статические упражнения. Например, если, лежа на спине, слегка поднимать вверх выпрямленную ногу и держать ее на весу, через минуту-другую вы почувствуете усталость в мышцах ноги и живота, хотя суставы в этом случае не работали (не двигались). Или можно очень медленно поднимать выпрямленную ногу на высоту 15 см от пола и медленно опускать ее. После 8-10 таких медленных упражнений вы также почувствуете усталость. Это пример щадящего упражнения. Делаем вывод: для укрепления мышц и связок при артрозах упражнения нужно делать или статически, фиксируя положение в течение определенного времени, или медленно динамически. Кстати, именно медленные динамические и статические упражнения пациенты не любят делать, поскольку выполнять их особенно тяжело. Но так и должно быть: правильно подобранные, эти упражнения укрепляют те мышцы и связки, которые у человека атрофировались из-за болезни. Поэтому на первых порах придется запастись терпением. Еще несколько советов. Делая гимнастику, не спешите. Если вы хотите вылечиться, вам так или иначе придется приучить себя выполнять упражнения медленно и плавно, без рывков. Рывковое усилие способно лишь сорвать мышцы и не принесет абсолютно никакой пользы. И запомните: если какое-то упражнение вызывает резкую боль, значит, оно вам противопоказано или вы выполняете его неправильно.

Нужно ли разрабатывать ногу длительной ходьбой и полезна ли она при гонартрозе? Отвечаем: конечно, для здорового человека длительная ходьба полезна во всех смыслах — для сердца, для органов дыхания, для сосудов, для ног... Но при артрозе, особенно запущенном, коленные суставы не справляются даже с минимальной повседневной нагрузкой. Длительная ходьба, скорее всего, приведет к обострению и дальнейшему разрушению сустава. Прежде чем нагружать, а точнее, перегружать колени, надо сначала снять обострение, укрепить мышцы ног и как следует подлечить больные суставы. И лишь потом заниматься ходьбой, постепенно увеличивая нагрузку и ни в коем случае не допуская болевых ощущений.

А. В. Коростелев, ревматолог, врач высшей категории

Идём в аптеку

Какой выбрать хондропротектор?

СЕЙЧАС В АПТЕКАХ МОЖНО КУПИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОВЕРЕННЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ.

«Артра» (производство США) — один из лучших хондропротективных препаратов. Выпускается в таблетках, содержащих 500 мг хондроитинсульфата и 500 мг глюкозамина. Для достижения полноценного лечебного эффекта надо принимать 2 таблетки в день.

«Дона» (производство Италии) — монопрепарат, содержащий только глюкозамин, — раствор для внутримышечных инъекций. 1 ампула раствора содержит 400 мг глюкозамина сульфата. Раствор смешивают с ампулой специального растворителя и вводят в ягодицу 3 раза в неделю. Курс лечения — 12 уколов 2-3 раза в год. Кроме того, существуют препараты «Дона» для приема внутрь: в пакетиках — по 1500 мг порошка глюкозамина, принимать 1 пакетик в день; или капсулы, содержащие 250 мг глюкозамина, — принимать по 4-6 капсул в день.

«Структум» (производство Франции) — монопрепарат, содержащий только хондроитинсульфат, в капсулах, по 250 и 500 мг. В день необходимо принимать 4 таблетки по 500 мг хондроитинсульфата.

«Терафлекс» (производство Великобритании) — капсулы, содержащие 400 мг хондроитинсульфата и 500 мг глюкозамина. Для достижения полноценного лечебного эффекта необходимо принимать не менее 2 таблеток в день.

«Хондроитин АКОС» (производство России) — монопрепарат, содержащий только хондроитинсульфат. Форма выпуска: капсулы, содержащие 250 мг хондроитинсульфата. Для достижения полноценного лечебного эффекта надо принимать не менее 4 капсул в день.

«Хондролон» (производство России) — монопрепарат, содержащий только хондроитинсульфат, — ампулы по 100 мг. Для достижения полноценного лечебного эффекта необходимо провести курс из 20-25 внутримышечных инъекций.

«Эльбона» (производство России) — монопрепарат, содержащий только глюкозамин, — раствор для внутримышечных инъекций: 1 ампула раствора содержит 400 мг глюкозамина сульфата. Раствор смешивают с ампулой специального растворителя и вводят в ягодицу 3 раза в неделю. Курс лечения — 12 уколов 2-3 раза в год.

Как видите, выбор хондропротекторов для лечения артроза достаточно велик. Что именно выбрать из всего этого многообразия? Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом. Многие доктора любят назначать «Артру» — это хороший, проверенный и сбалансированный препарат. Из инъекций (то есть для уколов) чаще всего используются «Доной». А вот в порошке и капсулах по медицинским наблюдениям «Дона» менее эффективна.

Вместо хондропротекторов в аптеке продают биодобавки, содержащие глюкозамин и хондроитинсульфат, например «Сустанорм Лайф формула», «Хондро», «Стопартрит» и другие. Это не лекарства!

При правильном применении любые проверенные хондропротекторы однозначно принесут пользу при артрозе, особенно если артроз в I-II стадии.

И что особенно важно, препараты, содержащие глюкозамин и хондроитинсульфат, почти не имеют противопоказаний. Их нельзя применять только тем, кто болеет фенилкетонурией или имеет гиперчувствительность к одному из этих двух компонентов. Побочных действий у них тоже мало. Глюкозамин может изредка спровоцировать боли в области живота, его вздутие, диарею или запор и совсем редко — головокружение, головную боль, боль в ногах или отеки ног, тахикардию, сонливость или бессонницу. Но в целом эти препараты очень редко вызывают какие-либо неприятные ощущения.

Длительность курса лечения глюкозамином и хондроитинсульфатом может быть различной, но чаще всего доктор рекомендует принимать хондропротекторы ежедневно на протяжении 3-5 месяцев. Минимум через полгода курс лечения необходимо повторить, то есть так или иначе глюкозамин и хондроитинсульфат рекомендуется принимать при артрозе (в зависимости от стадии болезни) примерно 90-150 дней в году в течение 2-3 лет.

Это важно!

Ходите с тростью

Опираясь на палку при ходьбе, больные артрозом коленных суставов серьезно помогают своему лечению, поскольку палка принимает на себя 30-40% нагрузки, предназначенной суставу.

Важно подобрать палочку по своему росту. Встаньте прямо, опустите руки и измерьте расстояние от запястья (но не от кончиков пальцев!) до пола — именно такой длины и должна быть трость. Покупая палочку, обратите внимание на ее конец — на нем должна быть резиновая насадка. Такая палочка амортизирует и не скользит, когда на нее опираются. Помните, что если у вас болит левая нога, то палку надо держать в правой руке, и наоборот. Делая шаг больной ногой, часть веса тела переносите на палочку.

К читателям

В следующем номере газеты читайте о том, в каких случаях надо делать инъекции в сустав, а в каких лучше от них отказаться. Очень важно, чтобы доктор не переборщил, назначая вам эту процедуру. Подобное лечение может принести немалый вред здоровью ваших суставов. И самое главное — частые инъекции в сустав ухудшают состояние диабетиков, гипертоников...

И еще полезная информация о лечебных мазях и кремах. Можно ли рассчитывать на избавление от боли при их использовании?

Дистония не опасна, но неприятностей доставляет много

Еще в юности врач сказал, что у меня вегетососудистая дистония. Вроде как болезнь не опасная, но неприятностей она доставляет много. Каждый раз при переменах погоды чувствую себя отвратительно. А иногда приступы слабости и головокружения случаются просто так, без видимых причин. Но, к счастью, я знаю хорошее средство против этой напасти — это настой душицы. 15 г сухого измельченного сырья заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и пью теплым по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Также мне помогает отвар плодов лимонника китайского: 10 г сухого сырья заливаю 1 стаканом горячей воды, кипячу 15 минут на слабом огне, процеживаю, отжимаю, довожу объем до исходного и пью по 1 ст. ложке 2 раза в день в первой половине дня.

И. Новикова, Архангельск

Брусничный сок очищает почки от инфекции

Долго не могла избавиться от обострения хронического пиелонефрита, пока знакомая не посоветовала лечиться листьями брусники по такому рецепту. 2 ст. ложки сухих листьев заливала 2 стаканами горячей воды и кипятила в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Охлаждала при комнатной температуре 45 минут, процеживала через несколько слоев марли и доливала холодной кипяченой воды до исходного объема отвара. Принимала по 1/4 стакана до еды 3-4 раза в день. Еще в день выпивала 2-3 стакана сока из моченых ягод брусники. Брусничный сок и настой не только очищают почки от инфекции, но и снимают воспаление.

И. Н. Лебедева, Орел

Шпора больше не появлялась

Расскажу, как в молодости избавилась от пяточной шпоры. 1 стакан скорлупы кедровых орехов заливала нашатырным спиртом (чтобы полностью покрывал), настаивала неделю. Настойка становилась красно-коричневого цвета. Смачивала в ней хлопчатобумажную салфетку и прикладывала к пятке на ночь. Сделала 3 процедуры, и шпора больше не появлялась.

А. Н. Высоцкая, Орловская обл.

ОЧЕНЬ ЖАДНЫЙ КОМАР ПРИЛЕТАЕТ ЗА КРОВЬЮ С КАНИСТРОЙ.

От цирроза печени

* 5-6 измельченных листьев хрена вместе с корнем настаивайте в 500 мл водки 7 дней, процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* Измельчите и смешайте 2 ст. ложки плодов шиповника и 1 ст. ложку листьев крапивы двудомной. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10-15 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день.

* Пейте каждый день по 1 стакану сока красной свеклы, смешанного в равных частях с соком редьки. Свежевыжатый свекольный сок отстаивайте в холодильнике не менее 2 часов.

* Пейте сок квашеной белокочанной капусты, приготовленный обычным способом, только без соли. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день, чередуя со свекольным соком.

ЛАПША
из писем читателей

Я переспала с Колей, но, слава богу, ничего не родилось.

Лидия, Астрахань

Я женился на Наташе, думая, что эта девушка послана мне судьбой. Но потом оказалось, что судьба посылала Наташу и другим мужчинам.

Михаил, Кострома

Мой любимый — новый русский. Его зовут Тагир, он из Узбекистана.

Алла, Московская обл.

С женой тратить нервы не надо! Надо к ней относиться как к домашним животным, без эмоций: изменила — ну это как кошка пописала.

Роман, Волгоградская обл.

Это важно

Как питаться после 50 лет

* В рационе человека, которому за 50 лет и более, как правило, не хватает белковой пищи и воды. Зато на столе всегда много жирных и острых продуктов, сладостей, соли. Это ускоряет старение и ослабляет организм, делая его уязвимым для болезней.

* Очень важно есть в определенное время, сидя спокойно за накрытым по всем правилам столом. Пищу надо принимать по крайней мере 3 раза в день, а пенсионерам еще и полдничать. Прием пищи нельзя превращать в унылую необходимость, даже если живешь в одиночестве. Иначе еда будет приготовлена небрежно. Ведь с возрастом человек ест не только меньше, но и хуже.

* Избегайте диет, исключающих из рациона какие-то продукты. Разумеется, некоторые болезни требуют соблюдения специальных диет. Однако их нельзя применять без учета возраста. Одна и та же диета в 50 лет может принести пользу, а в 70 — огромный вред. Человеку в 70 лет необязательно заботиться о снижении холестерина. Также неразумно настаивать на том, чтобы 70-летняя женщина похудела, если избыточный вес не слишком велик и не обременителен.

Блокада сердца

ПОЛНЫЕ БЛОКАДЫ УХУДШАЮТ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО И МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ.

Нередко во время электрокардиограммы могут выявить блокаду сердца. При этом ощутимых нарушений в его работе может и не быть. В то же время некоторые блокады приводят к неритмичному сокращению сердца, в частности, к выпадению отдельных импульсов или существенному замедлению сердечного ритма.

Блокады сердца могут возникать практически при любом поражении сердечной мышцы: стенокардии, миокардите, кардиосклерозе, инфаркте миокарда, гипертрофии отделов сердца, повышенных нагрузках на сердечную мышцу (например, у спортсменов), а также при передозировке или неправильном применении некоторых лекарств. Иногда блокады сердца могут быть вызваны наследственной предрасположенностью или нарушением развития сердца во внутриутробном периоде.

При полной блокаде сердца частота сердечных сокращений может падать до 30 ударов в минуту и ниже (нормальная частота у взрослого человека в покое составляет 60-80 сокращений в минуту). Если интервал между сокращениями достигает нескольких секунд, то человек может потерять сознание (сердечный обморок), он бледнеет, могут начаться судороги — это симптомы так называемого приступа Моргани-Адамса-Стокса, результатом которого может быть смерть.

Все блокады сердца могут быть стойкими (существуют постоянно) и преходящими (возникают лишь в некоторые моменты). Если вы заметили у себя нарушения сердечного ритма, обязательно обратитесь к кардиологу и пройдите обследование. Врач направит вас на холтеровское мониторирование (метод непрерывной регистрации электрокардиограммы в течение нескольких часов или даже суток с последующей обработкой информации на компьютерном дешифраторе) и ЭКГ-тест с дозированной физической нагрузкой. Некоторые блокады устраняются при помощи лекарств. Однако полные блокады ухудшают состояние больного и могут привести к летальному исходу. В этом случае врачи предлагают вживить искусственный водитель ритма или применить временную или постоянную желудочковую электростимуляцию.

А. Ф. Новоселов, кардиолог, врач I категории

■ **СВЕКРОВЬ** — ЭТО МАТЬ ИДЕАЛЬНОГО СЫНА, КОТОРОМУ УЖАСНО НЕ ПОВЕЗЛО С ЖЕНОЙ.

■ **ADIDAS** — МИРОВОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ХОЖДЕНИЯ К ЛАРЬКУ ЗА ПИВОМ И ЕЗДЫ НА ПОЕЗДЕ.

■ **СПОНСОР** — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ПРОЩЕ РАССТАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ, ЧЕМ ОБЪЯСНИТЬ НАЛОГОВОЙ ИНСПЕКЦИИ, КАК ОН ИХ ЗАРАБОТАЛ.

■ **НОТАРИУС** — ЭТО СПЕЦИАЛИСТ, КОТОРЫЙ ЗА ШТУКУ БАКСОВ СКАЖЕТ ТЕБЕ, ЧТО ТЫ — ЭТО ТЫ И ЕСТЬ.

На каждый день

Рецепты Ванги

Для диабетиков

* Очень полезен картофельный сок — по 1/2 стакана в день за полчаса до завтрака или ужина. Лечебным эффектом обладает употребление в пищу яиц, которые предварительно были в течение суток вымочены в уксусе. По весне хорошо съедать по сырому клубню земляной груши (топинамбура).

* 50 г листьев крапивы двудомной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

* Смешайте 1/2 стакана ольхового листа, 1 ст. ложку цветков крапивы, 2 ст. ложки листьев лебеды, залейте 1 стаканом воды, все перемешайте и дайте настояться 5 дней на свету. Затем добавьте щепотку соды, процедите и принимайте жидкость по 1 чайн. ложке 2 раза в день: утром — за 30 минут до еды и вечером — перед сном.

* 2 стакана пестиков цветков хвоща полевого мелко порежьте, добавьте 1 головку зеленого лука, 10 веточек щавеля, 3 ст. ложки листьев одуванчика (чтобы убрать горечь, выдержите их 30 минут в холодной соленой воде), перемешайте, посолите, заправьте растительным маслом или сметаной.

* 10 листьев лавра залейте 3 стаканами крутого кипятка, настаивайте 3 часа и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Смешайте по 50 г листьев черной смородины, черники, шелковицы, грецкого ореха, пустых стручков фасоли, вишневого листа, залейте 3 л кипятка, настаивайте 3 часа, принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев.

* Принимайте до еды по 1 чайн. ложке следующей смеси: 300 г петрушки, 300 г чеснока и 1 кг лимонов без косточек с цедрой пропустите через мясорубку и настаивайте 2 недели в темном месте.

* 100 г корней редиски розовой настаивайте на 1 л водки 2 недели и принимайте по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

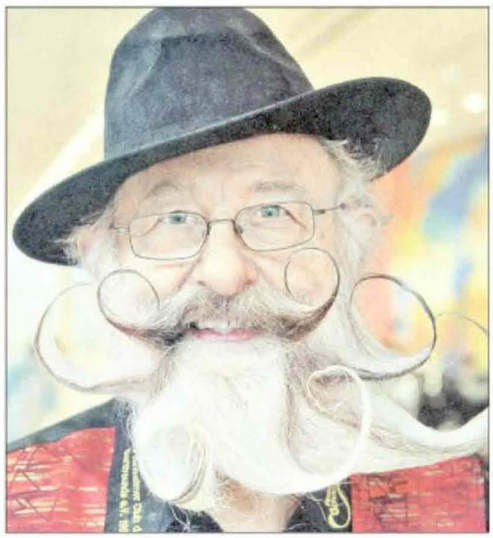
* Принимайте сок свежих ягод земляники лесной по 4-7 ст. ложек в день.

* Целебными свойствами обладает кисель из проросшего овса. Овес переберите, замочите и поставьте в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут, их надо высушить и смолоть. Из полученной муки сварите кисель, настаивайте 20 минут, затем процедите и пейте свежим (готовить кисель заранее нельзя!).

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Инсульт от мигрени?.. Такое бывает?



— Повышается ли при мигрени риск инсульта? Или эти два заболевания все-таки не связаны?

— Взаимосвязь между мигренью и инсультом есть. Но это осложнение может произойти лишь при сочетании нескольких обстоятельств.

* Мигрень считается фактором риска инсульта в основном у женщин до 45 лет. Отягчают ситуацию аномалия строения сердца (она называется открытым овальным окном) и склонность к образованию тромбов у молодых женщин с мигренью.

* Вероятность инсульта выше при мигрени, которая сопровождается односторонними неврологическими нарушениями чувствительности в области лица, рук и ног, нарушениями зрения и расстройствами речи и движений. Одним из этапов такого развития событий является резкое снижение кровотока в мелких сосудах коры головного мозга. Изредка на этом фоне может возникать инсульт.

* Курение повышает риск в целых 3 раза, увеличивая вязкость крови и, как результат, риск образования тромбов.

* Последний фактор риска — типично женский. Это прием оральных контрацептивов. В этом случае шанс получить осложнение увеличивается вчетверо. Особенно рискуют женщины, принимающие таблетки с большим содержанием эстрогенов.

— Но оральные контрацептивы часто назначают с лечебными целями. Как быть?

— Правда. Иногда гормональные таблетки врач назначает при менструальной мигрени — это когда приступы головной боли провоцируют циклические колебания гормонов. В этом случае таблетки принимаются без перерыва на месячные. В любом случае, если женщина с мигренью вынуждена принимать гормоны, она должна регулярно сдавать анализ на свертываемость крови. И если врач обнаруживает признаки ее сгущения, назначает препараты, разжижающие кровь.

> ЕСЛИ ЖЕНЩИНА С МИГРЕНЬЮ ВЫНУЖДЕНА ПРИНИМАТЬ ГОРМОНЫ, ОНА ДОЛЖНА РЕГУЛЯРНО СДАВАТЬ АНАЛИЗ НА СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.

— Если голова болит очень сильно, это может закончиться инсультом?

— Нет, от силы болевых ощущений риск не зависит. Разрыв сосуда, которого так опасаются люди с мигренью, происходит при инсульте геморрагического типа. В этом случае происходит кровоизлияние в мозг. Но мигренозный инфаркт имеет другую природу — ишемическую. Проще говоря, кровь не доходит до нервных клеток. Так что переживать, что «голова лопнет», не нужно. Но и терпеть боль тоже не стоит. Надо принять таблетку.

— Как отличить мигрень, которая бывает при спазме сосудов, от развивающегося инсульта?

— Обычно мигрень сопровождается зрительными нарушениями, онемением в руке, в области лица, языка. Длится такое состояние недолго — в среднем несколько минут. Но если оно сохраняется более часа, если не проходит после приступа — это повод обратиться к врачу за срочной консультацией.

— А что сделать, чтобы инсульт все-таки не развился?

— Необходимо следить за артериальным давлением, поддерживать нормальный уровень холестерина и сахара в крови и вовремя избавляться от лишних килограммов. При риске мигренозного инсульта надо попытаться уменьшить количество приступов. Если они редкие и не сильно влияют на жизнь, достаточно подобрать эффективный препарат, снимающий их. Обычно используются такие обезболивающие, как парацетамол или нестероидные противовоспалительные препараты, например ибупрофен.

Если приступы сопровождаются сильной тошнотой или рвотой, то в лечение добавляют противорвотные средства, к примеру «Церукал». А обезболивающие рекомендуют в виде свечей или назального спрея. Однако имейте в виду: препараты от мигрени нельзя принимать больше 8-10 дней в месяц, иначе могут возникнуть осложнения.

— А как быть, если приступы случаются часто, а лекарства от них подолгу принимать нельзя?

— Здесь применяется другая тактика. Человек ежедневно принимает определенные лекарства от приступов, в среднем полгода. Причем независимо от того, есть ли у него приступы или нет. Первый эффект от такого приема обычно наступает через 10-20 дней.

> ПРИ СИЛЬНОЙ БОЛИ ЛУЧШЕ ПРИМЕНЯТЬ БЫСТРОРАСТВОРИМЫЕ ПОРОШКИ И СПРЕИ В НОС. ОНИ СРАБАТЫВАЮТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ТАБЛЕТКИ И КАПСУЛЫ.

Для профилактики врачи используют разные группы лекарств, но их эффективность для каждого пациента индивидуальна. Это могут быть средства от эпилепсии или лекарства против нарушений сердечного ритма — бета-блокаторы и блокаторы кальциевых каналов. Также применяются антидепрессанты. Этими препаратами врач не старается вылечить эпилепсию или сердечную аритмию. Просто эти лекарства помимо прочего «умеют» подавлять приступы мигрени.

— Препараты от мигрени сегодня выпускают в виде таблеток, спреев для носа и даже ректальных свечей. Какие лучше действуют?

— При сильной боли лучше применять быстрорастворимые порошки и спреи в нос. Они срабатывают быстрее, чем таблетки и капсулы. У некоторых пациентов во время приступа бывают тошнота и рвота. Здесь тоже могут выручить свечи или спреи. Одному пациенту может помочь банальный парацетамол, а у некоторых работают препараты стоимостью 200-300 рублей за дозу.

Н. Д. Огурцова,
сосудистый хирург,
врач высшей категории

Лекарство от природы

ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ В НОРМУ ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГИПОТОНИИ, НАПОЛНИТЕ ТЕРТОЙ СВЕКЛОЙ ПОЛ-ЛИТРОВУЮ БАНКУ, ЗАЛЕЙТЕ ЕЕ ДОВЕРХУ ВОДКОЙ, НАСТАИВАЙТЕ 12 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ПЕЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 1 РАЗ В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Полезные настойки

Густая кровь

* 50 г кожуры конского каштана залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 недели. Начинайте прием с 25 капель на 1/4 стакана подслащенной воды утром и вечером за 30 минут до еды. Через неделю можно увеличить до 30-40 капель и до 3 раз в день. Курс лечения — 3 недели, потом неделя перерыв, курс повторить.

* 100 г семян софоры японской залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите и храните в холодильнике. Первые 3 дня принимайте по 15 капель на 1/4 стакана теплой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Если нет побочных эффектов, дозу можно увеличить до 25 капель. Курс лечения — 3 недели, неделя перерыв. Повторяйте курсы, пока не закончится настойка.

* 60 г корней диоскореи кавказской залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 25 капель, запивая несколькими глотками воды, 3 раза в день через 20 минут после еды. Курс приема — 3 недели, затем неделя перерыв. Всего проведите 3-4 курса.

Климат мне не подходил, я часто простужалась, в результате заработала бронхит

Я жила в Краснодарском крае. Там тепло круглый год, много фруктов и овощей. Когда вышла замуж, переехала в Санкт-Петербург. Город очень понравился, но климат мне не подходил: холодно, сыро, дождливо. Я часто простужалась, в результате заработала бронхит. Когда началась астма и врачи назначили ингаляторы, я поняла, что мне нужно искать спасание в травах. Хочу поделиться с читателями двумя рецептами, которые помогли мне свободно дышать.

* Возьмите по 1 ст. ложке смолы ели, сосны и лиственницы. Залейте 1 л водки и встряхивайте, пока смола не растворится. Добавьте 1 стакан меда и настаивайте 7 дней. Пейте по 1 ст. ложке перед едой утром и вечером (на ночь). Запивайте настоем из сбора трав. Смешайте поровну мать-и-мачеху, тимьян, календулу, девясил, солодку. 1 ст. ложку сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте и процедите. Принимайте настой теплым с 1 ст. ложкой меда.

* Пропустите через мясорубку 6 средних луковиц, смешайте с 1 стаканом меда и 0,5 л кагора. Настаивайте 7 дней. Пейте по 1 ст. ложке утром и вечером, запивая тем же сбором трав.

Е. А. Клименко,
Санкт-Петербург

Сам себе доктор — *Пригодится*

Шишка под мышкой

ГИДРАДЕНИТ (СУЧЬЕ ВЫМЯ) — ИЗВЕСТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. БОЛЕЗНЕННЫЕ ПЛОТНЫЕ УЗЛЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБРАЗОВЫВАЮТСЯ В ПОДМЫШЕЧНЫХ ВПАДИНАХ, РЕЖЕ — В ПАХУ.

А начинается гидраденит с безобидного зуда. Маленькая зудящая шишечка постепенно разрастается, достигая порой размера куриного яйца. Узел болезненный, ограничивает движение и отравляет жизнь. Исцеление происходит, когда шишечки размягчаются и выделяется гной. Обычно это происходит через 10 дней после начала заболевания. Если узлов несколько, гидраденит может затянуться.

Поставив диагноз гидраденит на начальной стадии, хирург в поликлинике, как правило, назначает спиртовой компресс, УВЧ-терапию и антибиотики, выписывает больничный и спустя несколько дней назначает повторный прием. Без скальпеля обычно не обходится: хирург вскрывает и иссекает пораженные ткани.

Второй сценарий — народный. Для чудесного исцеления от сучьего вымени советуют к шишкам прикладывать хозяйственное мыло, печеный лук, мед. Обещают выздоровление, если намазать шишку сметаной и дать полизать собаке... Оба варианта одинаково неэффективные. Первый (хирургический) — потому что больно и возможно возвращение болезни. Применение народных рецептов чаще всего опять-таки заканчивается посещением хирурга.

Как правильно действовать? Избавиться от гидраденита на начальной стадии, не допуская нагноения, можно таким способом. Сразу же после обнаружения подозрительного узелка сделайте раствор для компресса. В бутылку с физиологическим раствором (200 мл) добавьте 50 мл димексида — лекарства, имеющего анестезирующее, противовоспалительное и антимикробное действие. Туда же, в раствор, вылейте ампулу гормонального препарата гидрокортизона (он обладает противоаллергическим и антитоксическим эффектом) и антибиотик цефтриаксон (в порошке для инъекций). Антибиотик нужен, чтобы одолеть возбудителей заболевания — стафилококки или стрептококки. Последняя составляющая — ампула лидокаина для обезболивания. Смочите в растворе марлю, приложите к больному месту, сверху прикройте полиэтиленом. Компресс желательно держать всю ночь. В течение дня также не стоит надолго снимать смоченную в растворе марлю, делая лишь недолгие передышки. Через 3-4 дня после начала лечения шишка рассосется.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Дубовый отвар от синяков

При ушибе и растяжении я делаю такие примочки. Измельчаю до порошкообразного состояния дубовую кору и 1 ст. ложку этого порошка смешиваю с 1 ст. ложкой измельченных сухих цветков маргаритки. Смесь заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 30 минут, смачиваю настоем марлю и прикладываю к больному месту каждые 30 минут.

О. Л. Кузина, Ржев

Травяной чай для профилактики камней в жёлчном пузыре

У мамы после родов развилась желчнокаменная болезнь, которую она запустила. В результате пришлось удалить желчный пузырь. Я слежу за своим здоровьем и пью для профилактики настой из равных частей цветков ромашки, листьев мелиссы и мяты перечной. Заливаю 1 ст. ложку такого сбора 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут и процеживаю. Пью настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Также слежу за питанием: не делаю долгих перерывов между приемами пищи, ем понемногу, употребляю много овощей и свежих соков.

Е. О. Борисова, Пензенская обл.

Зверобой с мёдом от недержания мочи

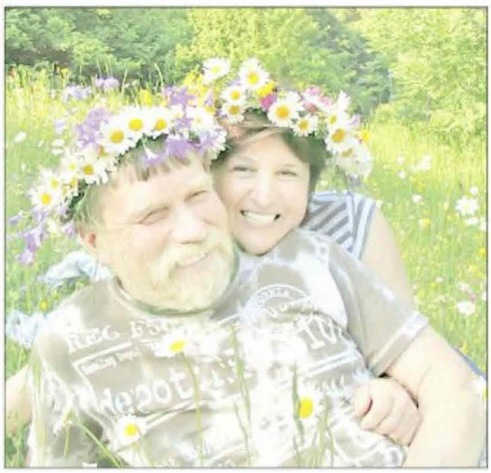
Рекомендую пожилым людям проверенный рецепт от недержания мочи. Залейте 1 ст. ложку измельченной сухой травы зверобоя 1 стаканом кипятка и держите на водяной бане 30 минут при закрытой крышке. Настой охладите, процедите, добавьте кипяченую воду, чтобы был полный стакан. Принимайте по 1/2 стакана перед едой с 1/2 чайн. ложки меда. Курс лечения — 10 дней.

Д. Ю. Балясова, Астрахань

Мазь от водянистых мозолей

Мозоли в виде волдырей с жидкостью я удаляю так: смешиваю измельченные лист алоэ, сырой картофель и репчатый лук в равных количествах. Кашицу накладываю на мозоль, а сверху — кусочек листа алоэ, разрезанный вдоль. Накрываю пленкой, бинтую и оставляю повязку на ночь. Достаточно 2-3 таких процедур.

Р. А. Сипайло, Ростовская обл.



Желчегонные сборы

● **Траву зверобоя, кору крушины, цветки бессмертника и ромашки** смешайте в пропорции 1:1:4:2. Заварите 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, процедите и принимайте по 1/3 стакана 5 раз в день через 1 час после еды.

● **Траву зверобоя и цветки бессмертника** смешайте в пропорции 2:3. Настаивайте 2 ст. ложки сбора 12 часов в 0,5 л воды, кипятите 5 минут и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

● **Цветы бессмертника, лист трилистника, мяту перечную и семена кориандра** смешайте в пропорции 4:3:2:2. Залейте 1 ст. ложку сухой смеси стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут и процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепты народной медицины

ВИШНЁВЫЙ ЛИКЁР ПОВЫСИТ ИММУНИТЕТ

100 вишневых листьев, 1 л воды, 2 стакана сахара, 2 стакана свежей черноплодной рябины, 1 ст. ложка лимонной кислоты.

Смешайте листья с сахаром и рябиной, добавьте лимонную кислоту, залейте водой и кипятите на медленном огне 40 минут. Остудите, процедите, отожмите. Добавьте 0,5 л водки, размешайте и настаивайте в прохладном месте неделю.

МАСЛО ПОДОРОЖНИКА ЗАЛЕЧИТ РАНЫ

Поместите сухие листья в чистую сухую банку и залейте их оливковым маслом в пропорции 1:10. Закройте крышкой и энергично потрясите. Поставьте в солнечное место на 3-6 недель, при этом ежедневно встряхивайте содержимое. Процедите смесь в чистую стеклянную емкость из темного стекла. Обрабатывайте маслом медленно заживающие раны, воспаления и укусы насекомых. Срок годности средства — около 1 года.

НАСТОЙКА ИЗ КОНСКОГО КАШТАНА ОТ ТРОМБОЗА

Залейте 1 ст. ложку измельченных каштанов 200 мл водки и настаивайте 8 дней в темном месте, периодически встряхивая. Водку слейте, плоды отожмите и процедите настойку. Принимайте по 10-20 капель на 1/3 стакана воды 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Используйте в качестве противовоспалительного и противоотечного средства при венозном застое и расширении вен нижних конечностей, а также для профилактики тромбоза. Настойку также используют наружно для растирания отекающих конечностей.

Сам себе доктор — *Пригодится*

Горное украшение, или Душица обыкновенная

С ВРАЧЕБНОЙ ЦЕЛЬЮ ИСПОЛЬЗУЮТ ТРАВУ ДУШИЦЫ. ЕЕ СРЕЗАЮТ НОЖОМ, СВЯЗЫВАЮТ В ПУЧКИ И СУШАТ ПОД НАВЕСОМ, НА ВЕРАНДЕ, В ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОМ ПОМЕЩЕНИИ.

ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ 5 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

*** При нервном возбуждении, истерии, повышенной половой возбудимости, запоре, желтухе, отсутствии аппетита** 2 чайн. ложки измельченной травы душицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** При простуде, астме, воспалении легких, остром и хроническом бронхите** 2 ст. ложки измельченной травы душицы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Выпейте в 3 приема за 30 минут до еды.

*** При головной боли** 1 ст. ложку сухой травы душицы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Пейте по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

*** При эпилепсии** 2 ст. ложки травы душицы залейте 300 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 года.

*** При ревматизме, параличах, судорогах, эпилепсии, расстройствах менструального цикла, запорах и вздутии кишечника, для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения** сок душицы, отжатый из цветущей травы, принимайте по 1 ст. ложке с медом (1:3) 3 раза в день за 10 минут до еды.

*** При тонзиллите, ангине, фарингите, стоматите** 2 чайн. ложки измельченной травы душицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Полощите рот и горло. А при головной боли смочите в настое хлопчатобумажную салфетку и сделайте компресс на лоб.

*** При диатезе, зудящих сыпях, экземе, застарелых ранах** 25 г травы душицы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа в теплом месте, процедите. Используйте наружно для примочек, компрессов и промываний.

*** При зудящих дерматозах, экземах, сыпях, фурункулезе, рахите, диатезе у детей** 100-200 г сухой травы душицы залейте 3 л кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут (или кипятите 10 минут), процедите. Используйте для ванн.

*** При зубной боли** пожуйте и подержите во рту 5 минут свежие цветки душицы.

*** При раздражительности, стрессах** 3 ст. ложки травы душицы залейте 10 л кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Используйте для ванн и обливаний.

Не навреди

ПРЕПАРАТЫ ДУШИЦЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ, ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКОГО ЧАЯ ИЗ ДУШИЦЫ МОЖЕТ СНИЗИТЬ ПОЛОВУЮ АКТИВНОСТЬ У МУЖЧИН.

От анемии

ИЗМЕЛЬЧИТЕ ВЗЯТЫЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ЛИСТЬЯ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ, ЦВЕТЫ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И КОРНИ ОДУВАНЧИКА. 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ ЗАЛЕЙТЕ 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ВЕСЬ НАСТОЙ ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 3-4 ПРИЕМА ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2 МЕСЯЦА.

Отвар корня подсолнуха поставил на ноги

Когда болели суставы, выручил корень подсолнуха. Я уже с трудом передвигалась, в руках не могла удержать стакан с водой. А рецепт такой: в 3 литрах воды варите 1 стакан измельченных корней подсолнуха 5 минут после закипания. Дайте остыть, слейте и храните в холодильнике. Корни не выбрасывайте. Эти 3 литра отвара выпейте за 3 дня — по 1 литру в день, независимо от времени и приема пищи. Использованные корни еще раз отварите в 3 литрах воды, но уже 10 минут. Принимайте по той же схеме. Эти же корни варите третий раз в 3 литрах воды уже 20 минут. Принимайте по старой схеме, а корни выбросьте. В итоге вы получите 9 литров отвара на 9 дней из 1 стакана корней. Если повысится давление, снизьте дозу, но затем по самочувствию увеличьте ее до необходимой (1 л в день). После 3 курсов у меня перестали болеть суставы, даже давление пришло в норму!

Н. В. Жарикова, Псковская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бессмертник песчаный

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЛЕЧЕНИЯ БЕССМЕРТНИКОМ ПРИ ГИПЕРТОНИИ, ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДКА И ЗАТРУДНЕННОМ ОТТОКЕ ЖЕЛЧИ.

Настойка

При кожных болезнях залейте 1 ст. ложку цветков бессмертника 2/5 стакана 20%-ного спирта и настаивайте 1 неделю. Принимайте это лекарство по 15-20 капель на 1/5 стакана кипятка 3-5 раз в день за полчаса до приема пищи.

Отвары

Желчегонным действием обладает такой отвар. Смешайте 4 части цветков бессмертника, 3 части цветков клевера, 2 части листьев мяты, 1 часть плодов кориандра. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипяченой воды и кипятите в эмалированной посуде в течение 10 минут. Полученный отвар принимайте за полчаса до еды по 1/2 стакана 3 раза в день.

При гипертонии смешайте по 3 ст. ложки цветков бессмертника и листьев трехлистной вахты, залейте 2 л воды и поставьте на огонь. Кипятите, пока не останется 1 л объема. Такой отвар принимайте по 1/5 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Настой

При болезнях почек залейте 1 ст. ложку цветков стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и принимайте по 1/5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Если заболевание сопровождается отеками, то средство поможет вывести лишнюю жидкость из организма и уничтожит патогенные микробы в почках и органах выделения. Если добавить к этому рецепту 1 ст. ложку измельченной травы манжетки, то настой можно применять наружно при обильных выделениях у женщин.

Масло

Его изготавливают из высушенного растения и применяют наружно как обезболивающее и противовоспалительное средство. Чтобы его приготовить в домашних условиях, цветки залейте дезодорированным растительным маслом (лучше оливковым) в пропорции 1:2, настаивайте месяц и обрабатывайте больные места.

Намотай на ус ***Полезно знать***

Бадяга снимет боль

Бадяга — пресноводная оливково-зеленая слизистая губка, живущая в реках, прудах, болотах.

Это серо-рыжеватая или оливково-зеленая ноздреватая слизистая масса, издающая неприятный запах. Она прикрепляется к различным подводным предметам, находящимся на небольшой глубине: сваям, камням, упавшим в воду веткам и т. п.

Ее отрывают от предметов, на которых она поселилась, удаляют примеси — ил, песок, землю — и как следует промывают. Сушат под открытым небом на солнце, на чердаках, на печи. Сырье готово, когда бадяга при сжимании не рассыпается.

При втирании в кожу бадяга вызывает в ней жар и красноту из-за внедрения микроскопических малых иголочек ангидрида кремниевой кислоты, из которых состоит ее скелет. Она применяется при ушибах, болях ревматического, невралгического характера, при артритах, угревой сыпи.

Обращаться с бадягой надо очень осторожно, так как ее пыль вызывает воспаление слизистых оболочек носа и глаз. Перед применением порошок бадяги смешивают с каким-либо жиром, подсолнечным маслом, водой и втирают или накладывают на кожу.

СОБИРАТЬ БАДЯГУ МОЖНО ВСЕ ЛЕТО И В НАЧАЛЕ ОСЕНИ И СУШИТЬ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ НА СОЛНЦЕ.

От атеросклероза — шалфейное вино, от бронхита — зелёное молоко

При лечении средствами из шалфея помните о перерывах: принимать их более 3 месяцев не рекомендуется.

При бесплодии. В шалфее много фитоэстрогенов, которые по составу очень близки к женским половым гормонам. Если бесплодие вызвано сбоем в гормональной системе с недостатком эстрогена, применяйте настой шалфея. Для его приготовления залейте 1 чайн. ложку травы стаканом кипятка и настаивайте 15 минут. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Прием начинайте в первый день после окончания менструации и продолжайте 12 дней. Если лечение не даст результата, повторите курс через 2 месяца. В случае мужского бесплодия рекомендуется отвар: 1 ст. ложку шалфея залейте 400 мл воды и доведите до кипения. Охладите в течение 1 часа, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс — 7 дней, проводите его каждый месяц.

Зеленое молоко от бронхита. Измельчите 2 ст. ложки листьев шалфея, залейте 1 стаканом молока и вскипятите, накрыв кастрюлю крышкой. Затем процедите и еще раз доведите до кипения, накрыв крышкой. Горячее шалфейное молоко пейте горячим перед сном.

От атеросклероза. Приготовьте шалфейное вино: 80 г свежих листьев шалфея измельчите и залейте 1 л виноградного вина. Настаивайте 8 дней, после чего принимайте по 20-30 мл после еды. Или пейте шалфейную водку: 3 ст. ложки травы шалфея залейте 800 мл водки и 400 мл воды. Настаивайте 40 дней в закрытом стеклянном сосуде. Принимайте в той же дозировке, что и вино. Первое средство — для женщин, а второе — для мужчин.

При приливах и потливости во время климакса поможет настой шалфея. 1 ст. ложку свежих (или 1 чайн. ложку сухих) листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 12-15 дней. Затем сделайте перерыв на неделю. Повторяйте курсы до стойкого улучшения самочувствия.

P. S. Откажитесь от лечения шалфеем при беременности и кормлении грудью, при пониженной функции щитовидной железы, остром воспалении почек, гломерулонефрите, нефрите, пиелонефрите и гипотонии.

Женщинам нельзя принимать шалфей при длительной задержке менструации.

Очищение организма в домашних условиях с линией «Транзит»

Как отодвинуть старость и продлить годы активного долголетия? Всего этого можно добиться, регулярно очищая свой организм.

«Зашлакованность» — это всегда преждевременное старение организма. Человек может копить «шлаки» годами, не понимая истинных причин своего дискомфортного состояния. Оно может проявляться необъяснимой усталостью, вялостью, тревожным сном, раздражительностью, тусклым цветом лица, дряблой кожей и т.д.

Избавиться от «шлаков» и токсинов можно в домашних условиях. Готовое решение предлагает компания «Эвалар»: воспользуйтесь натуральной линией «Транзит», которая способствует усилению транзита «шлаков» и токсинов из организма, позволяя шаг за шагом проводить его последовательное и комплексное очищение.

Шаг 1. Очищение кишечника — эффективно, комфортно и без вреда для микрофлоры

Загрязнение организма начинается с кишечника. Гнилостные бактерии, слизь, каловые камни — все это негативно сказывается на пищеварении, усвоении питательных веществ и здоровье в целом.

Существует множество способов очищения кишечника. Но если вы хотите очистить кишечник с комфортом, и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв микроэлементы и полезные бактерии — очищайте кишечник с помощью средств линии «Транзит».

Натуральное лекарство «ФитоТранзит», как щетка, очищает кишечник

Натуральное слабительное лекарство «ФитоТранзит»[2] разработано специально для тех случаев, когда нужно очистить кишечник без слабительных из химии и сенны. В основе «ФитоТранзита» — натуральные волокна морских водорослей. Благодаря действию волокон «ФитоТранзит», как щетка, «выметает» из кишечника скопившиеся там отложения, очищает кишечник и помогает избавиться от запоров.

Что особенно важно при очищении — морские водоросли богаты микроэлементами, витаминами и натуральным йодом. Кроме того водоросли, как и все волокна, будут полезны для размножения собственной микрофлоры.

Для достижения эффекта необходимо запивать таблетки «ФитоТранзит» большим количеством воды. Курс очищения — 15-30 дней.

Р N003104/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Транзит Лакс» — очищение кишечника за 2 дня

Если вы хотите очистить кишечник быстро — за 2 дня, воспользуйтесь капсулами «Транзит Лакс». Они не содержат сенны, обладают мягким и безболезненным послабляющим действием. В отличие от сенны, «Транзит Лакс»[3] не раздражает стенки кишечника — очищение происходит мягко, безболезненно, а в отличие от клизм — очищение проходит по всем отделам кишечника.

Шаг 2. Баланс микрофлоры

Далее рекомендуется продолжить очищение и закрепить результаты — поддержать полезную микрофлору с помощью «ЖКТ транзит пребиотик»[1].

«ЖКТ Транзит пребиотик» содержит натуральные пищевые волокна, необходимые для идеальной работы желудочно-кишечного тракта. Именно их катастрофически не хватает в нашем рационе. Всего один пакетик «ЖКТ Транзит пребиотик» в день позволяет получить суточную норму пищевых волокон!

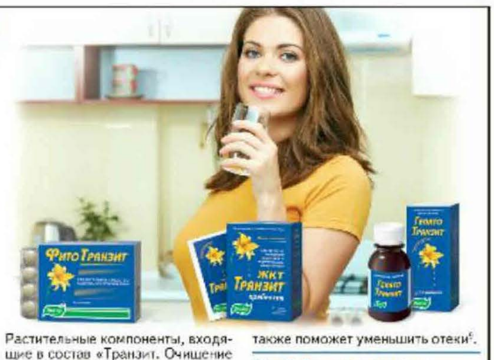
Не являясь слабительным, «ЖКТ транзит пребиотик» способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов, при этом помогая не только сохранить микрофлору, но и поддержать ее баланс в пользу полезных бактерий.

Шаг 3. Очищение печени

Печень — один из основных защитных «фильтров» нашего организма. Но, как известно, и сами фильтры время от времени нуждаются в очистке. Травы, входящие в состав «ГепатоТранзит»[2], способствуют выведению из печени токсических веществ, снижая риск образования желчных камней.

Шаг 4. Очищение от паразитов

Когда очищен кишечник и желчные протоки печени — самое время взяться за очищение от паразитов.



Растительные компоненты, входящие в состав «Транзит. Очищение от паразитов»[6], способствуют очищению организма от паразитов и продуктов их жизнедеятельности, и дополнительно помогают повысить собственный антипаразитарный иммунитет, чтобы не «заразиться» ими вновь.

Шаг 5. Очищение почек

Каждый час почки 15 раз пропускают через себя всю кровь организма, очищая ее от токсических веществ. Помочь им в этой непростой работе призван «ЦистоТранзит»[7]. Экстракты растений в его составе способствуют выведению из почек токсичных соединений, снижая риск образования почечных камней.

Шаг 6. Очищение лимфы

Лимфа «омывает» все наше тело изнутри и уносит токсины из клеток и межклеточного пространства. Но если сама лимфа загрязнена, этот процесс будет малоэффективным. «ЛимфоТранзит»[8] поможет улучшить лимфоток, стимулируя выведение «шлаков» и токсинов, а также поможет уменьшить отеки[5].

Шаг 7. Очищаем суставы

Со временем суставы теряют свою гибкость, прочность и эластичность. Зачастую это происходит из-за отложения в них различных солей. Очистить суставы поможет «Транзит Суставы»[10]. Растительные компоненты в его составе способствуют выведению солей из суставов и позвоночника, а также поддержанию нормального состояния опорно-двигательного аппарата.

Линия «Транзит» — чистота изнутри!

Линия «Транзит» — пожалуй, единственная представленная сегодня в аптеках комплексная система очищения, которая помогает шаг за шагом полностью очистить весь организм. Очищение организма поможет значительно улучшить качество вашей жизни, подарит легкость и комфорт. Чистота внутренней среды организма проявится приливом сил и, конечно, сияющим внешним видом.

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. **Спрашивайте во всех аптеках города!**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА [illegible]

[1] По действующим веществам. [2] Рекомендуется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [illegible] БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001.П1455, МГ RU.001.П1291, МГ RU.001.П1295, МГ RU.001.П1237, МГ RU.001.П1298, МГ RU.001.П1297, МГ RU.001.П1532) и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью. [5] Если отеки не являются следствием заболеваний. СоГР № RU.77.99.11.003.Е.017849.05.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.044509.10.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.052693.12.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.037343.09.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.051919.12.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.052694.12.11, № RU.77.99.11.003.Е.000332.08.10. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Спрашивали? Отвечаем

ВАРИКОЗ НА ПРИДАТКЕ ЯИЧКА

Если у меня варикоз на придатке яичка, можно ли избавиться от него неоперабельным путем и как? Также хотелось бы знать, какие могут быть последствия.

М. М., Назрань

Существует методика склерозирования варикоцеле. Процедура проводится под ангиографическим контролем.

КАК ЖИТЬ С ВАРИКОЗОМ ВЕН МАЛОГО ТАЗА?

Мой диагноз — варикоз вен малого таза справа. Флеболог прописал принимать «Детралекс». Какие методы лечения можно применять помимо этого препарата в домашних условиях? Можно ли заниматься спортом, принимать водные процедуры, ходить в баню? Что противопоказано?

Е. В. Фролова, Сызрань

Спорт, водные процедуры и т. д. — это не методы лечения варикозной болезни вен малого таза. Это лишь меры профилактики. Тем не менее, учитывая, что, кроме «Детралекса» и других венотоников, по сути, другого консервативного лечения не существует, спорт — это лучшая мера профилактики. Бассейн, бег, велосипед, коньки, лыжи — ваши виды спорта. Бани и сауны, тренажерный зал и тяжелые физические нагрузки либо исключите, либо ограничьте.

ОПЕРАЦИЮ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

У меня врачи обнаружили желчнокаменную болезнь — много мелких камней. При этом тромбофлебит глубоких вен, и операцию делать нельзя. Как лечиться?

Д. И. Сальникова, Хабаровск

Операции на брюшной полости при патологии глубоких вен сопряжены с повышенным риском образования тромбов. Однако это не означает, что операцию не надо делать или что делать ее нельзя. Если предложат удаление желчного пузыря, а у вас есть «свежий» тромбоз глубоких вен, необходимо провести соответствующий курс лечения, который обычно включает непрямые антикоагулянты — «Варфарин» — и эластическую компрессию до наступления проходимости вены, а затем решать проблему с желчным пузырем. Если же тромбоз был давно и то, что от него осталось, — посттромбофлебитический синдром, то операцию можно делать, если для профилактики использовать эластичные бинты на время операции и принимать антикоагулянты типа «Клексана», «Фрагмина» или других производных гепарина. Конечно, для этого хирург должен знать о том, что у вас есть тромбофлебит, и подойти к этому со всей степенью серьезности.

При варикозе 3 ст. ложки сухих измельченных листьев крапивы залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

СТАЛИ ВЫПИРАТЬ ВЕНЫ. ЭТО ОТ ГОРМОНАЛЬНЫХ ТАБЛЕТОК?

Мне 23 года. За последние два месяца на ногах стали выпирать вены. До этого в течение двух лет были выпирающие вены — по одной на каждой ноге. Сейчас их становится все больше и больше. Может, причина в длительном приеме гормональных таблеток? Стоит ли прекратить их пить?

Алина, Казань

Гормональные препараты действительно провоцируют развитие варикозного расширения вен нижних конечностей, однако сразу отказываться от них нельзя. Сначала необходимо проконсультироваться с врачом, который назначил это лечение. Если есть возможность заменить эти гормональные препараты негормональными аналогами, то это хорошо. Если же такой возможности нет, то надо выбирать между тяжестью варикоза и того заболевания, от которого лечитесь с помощью гормонов. Что касается других методов лечения и профилактики, то их должен подбирать флеболог. Все зависит от стадии заболевания.

Я МЕЧТАЮ О ВТОРОМ РЕБЁНКЕ, НО БОЮСЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ВАРИКОЗА

Мне 22 года, в 19 лет на левой ноге вылезла вена, примерно 2 см, но во время беременности стала лезть дальше. Сейчас вена видна практически по всей ноге. Стала замечать появление вен и на второй ноге. Боли несильные и нечастые, но бывают: в конце дня болят обе ноги от колен до ступни, даже не то что болят — какая-то тяжесть в ногах. Врач сказал, что есть все показания к операции. Нет смысла делать операцию, если я собираюсь еще родить, потому что в случае новой беременности вены вылезут снова. Я мечтаю о втором ребенке, но боюсь осложнений варикоза. Кроме того, УЗИ показало, что на матке тоже варикоз. Можно ли забеременеть, выносить и родить ребенка при варикозе на матке? Стоит ли мне делать операцию на ноге сейчас, или пока оставить все как есть? Возможны ли в моем случае другие варианты, кроме операции? Сколько времени надо восстанавливаться после операции по удалению вен?

Оксана, Казань

К мнению хирурга, который вас консультировал, конечно же, необходимо прислушаться. Какие за и против операции есть в вашем случае?

За: полное удаление вены исключает ее дальнейшее увеличение и потенциальный риск каких-либо осложнений с ее стороны во время беременности и после нее. Кроме того, косметический эффект будет тем лучше, чем раньше вы сделаете операцию.

Против: беременность так или иначе ухудшит внешний вид ног. Тяжесть в ногах связана прежде всего с хронической венозной недостаточностью, удаление вены на ноге не обязательно приведет к уменьшению болей и тяжести в ногах. Для того чтобы их не было, надо носить компрессионный трикотаж, возможно, надо изменить что-то и в образе жизни. Чтобы давать какие-то конкретные советы, надо увидеть ваши ноги и оценить, какие за или против перевешивают.

Варикозное расширение вен матки вылечить не так просто, как варикоз нижних конечностей. В большинстве случаев все лечение ограничивается медикаментозной терапией, такой же, как и при варикозе нижних конечностей, и использованием компрессионного трикотажа. Операцию проводят

Есть такая болезнь — ***Будь начеку***

О гепатите С

У меня гепатит С, где я могла им заразиться?

Надежда М., Московская обл.

Если вы никогда не употребляли наркотиков, не делали себе татуировки или пирсинг, заразиться вирусом вы могли при каких-либо медицинских манипуляциях и процедурах: переливании крови, аборте, протезировании зубов, гемодиализе.

***

Как проявляет себя гепатит С?

Игорь, Одинцово

Чаще всего больной испытывает общую слабость, быструю утомляемость, которые списывает на другие причины. Как правило, он долго не подозревает о том, что болен (до стадии формирования цирроза печени). Именно поэтому этот вирус принято называть ласковым убийцей.

***

Мой друг болен гепатитом С. Я могла заразиться от него и хочу проверится. Что нужно сделать?

Е., Ростов-на-Дону

Необходимо провести исследование крови в специализированной лаборатории — иммуноферментный анализ на наличие антител к вирусу гепатита С. При их обнаружении можно заподозрить наличие у вас этого заболевания.

***

Я больна гепатитом С. Как уберечь близких от заражения? Можно ли планировать беременность и когда это лучше сделать: до лечения или после него?

Анна Т., Сочи

Большой опасности для ваших близких нет, в быту вирус практически не передается. Риск передачи вируса половым путем тоже невысок и составляет около 5%. Вам необходимо иметь индивидуальные маникюрные принадлежности, соблюдать обычные правила личной гигиены. Женщинам, инфицированным вирусом гепатита С, как правило, разрешаются беременность и роды. Вероятность заражения ребенка при этом минимальна. Однако надо предохраняться от беременности во время лечения и в течение полугода после его окончания. Когда конкретно планировать беременность, лучше подскажет лечащий врач.

***

Какие методы лечения гепатита С наиболее эффективны? Можно ли вылечиться от гепатита С или можно только на время его приглушить?

Владимир, Марий Эл

Сегодня гепатит С считают излечимым заболеванием. Больному проводят комбинированную противовирусную терапию: инъекции интерферона, действующего длительно, что позволяет вводить его 1 раз в неделю, в сочетании с рибавирином, который применяют ежедневно в течение 24 или 48 недель, в зависимости от разновидности вируса. Эффективность такой терапии может превышать 90%. В результате наблюдения за успешно пролеченными пациентами установили, что вирус у них не определяется в течение более 7 лет после окончания лечения.

Лекарство от природы

1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЫШИНОГО ГОРОШКА ЗАЛЕЙТЕ 250 МЛ КИПЯТКА, ТОМИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 5 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у дерматолога

АЛЛЕРГИЯ И ТЕМПЕРАТУРА

Может ли при аллергических реакциях (сыпь, крапивница) подниматься температура?

Е. Павловская, Мурманская обл.

Да, при аллергических воспалениях, как и при инфекционных, может быть температура.

У СОСЕДКИ БОРОДАВКИ. БОЮСЬ ЗАРАЗИТЬСЯ...

У одной моей соседки на руке много бородавок, но она не спешит их удалять. Я стараюсь избегать с ней рукопожатий, боюсь заразиться... Может, перестраховываюсь?

Елена Степановна, Московская обл.

Ваши опасения вполне обоснованы. Безобидные на первый взгляд бородавки — не что иное, как вирус папилломы человека, который при пониженном иммунитете и повышенной потливости кожи может облюбовать и ваши ладони. Основной путь заражения — через рукопожатие, предметы быта, даже через шариковую ручку. Если на коже есть трещины, царапины, риск заражения повышается. До проявления симптомов заболевания может пройти от недели до... нескольких лет! Вашей соседке надо избавиться от опасных «украшений». Они имеют обыкновение размножаться.

БРОВЬ ЛЫСЕЕТ, ПОЯВИЛАСЬ КОРОЧКА

Бровь лысеет, а на том месте появилась сухая корочка. Деготь, яблочный уксус, рыбий жир не помогают. Что делать?

С. Нигматуллина, Казань

Когда выпадают волосы из бровей, образуется сухая корочка, начинается шелушение, нужно думать или о себорейном дерматите, или о демодекозе, который вызывается клещом, живущим в коже. Сначала необходимо провести диагностику в кожно-венерологическом диспансере: здесь возьмут соскоб на грибы и на клеща — на это уйдет максимум 1,5 часа. В тот же день вам назначат лечение в соответствии с диагнозом. Если обнаружат клеща, то самым эффективным средством остается мазь «Ям», которую можно приобрести в любой ветеринарной клинике. В мази содержится деготь, сера, резорцин и другие компоненты, которые снимают воспаление и уничтожают инфекцию.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

крайне редко. И вообще надо точно знать, есть варикоз матки или нет. УЗИ — очень неточный метод. Для диагностики варикозного расширения вен таза и женских половых органов применяют специальные методы ультразвуковой диагностики, такие как дуплексное ангиосканирование и эндовагинальную сонографию (УЗИ вагинальным датчиком). В любом случае вы можете быть абсолютно спокойны и уверены в том, что выносите и родите ребенка без всяких проблем. Еще ни разу варикозное расширение вен матки не являлось противопоказанием к беременности и естественным родам.

От трофических язв зверобой смешайте с растительным маслом (1:10), поставьте на 3 часа на водяную баню, настаивайте 6 часов, слейте масло, траву отожмите, все смешайте и смазывайте раны.

СКЛЕРОТЕРАПИЯ ПРИ ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ

Мне 32 года. У меня сосудистые звездочки на ногах. Можно ли применять склеротерапию при язвенном колите, не вызовет ли препарат обострение болезни колита?

Н. И. Силина, Владикавказ

Неспецифический язвенный колит — хроническое рецидивирующее заболевание толстого кишечника. Причины его возникновения до конца не известны, постоянные стрессы могут обострять заболевание. Операция — склеротерапия — тоже стресс. При этом отрицательно могут повлиять не препараты, которые вводят при склеротерапии, а ваши страхи перед ней. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

ПОЛОЖИШЬ НОГУ НА НОГУ — И «ЁЖИКИ» БЕГУТ

Мне 25 лет. Варикоз беспокоит давно, но теперь уже привычная тяжесть в ногах сменилась на легкое онемение. И ноги, и руки ледяные, затекают через три секунды после того, как, к примеру, положишь ногу на ногу — «ежики» бегут. По некоторым причинам в ближайшее время не смогу попасть к врачу. Что мне делать?

О. Н., Омская обл.

Ваши жалобы не совсем характерны для варикозной болезни. Онемение, «ежики» редко встречаются при варикозной болезни, хотя и могут отмечаться при выраженной хронической венозной недостаточности. Кроме того, вы пишете, что затекают и мерзнут также и руки. Думаем, что в первую очередь необходимо показаться неврологу. Если с этой стороны все нормально, тогда обратитесь к специалисту-флебологу. Привычная тяжесть в ногах — один из первых симптомов синдрома тяжелых ног, или I стадии хронической венозной недостаточности. В любом случае не помешает компрессионный трикотаж. Можно также пропить один из венотонизирующих препаратов, например, «Антистакс»: 2 капсулы утром натощак. Курс 1-2 месяца.

МОЖЕТ ЛИ БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ ПРОВОЦИРОВАТЬ ВАРИКОЗ?

Может ли базедова болезнь или препараты для ее лечения провоцировать варикоз? Мне кажется, что с тех пор, как у меня появилась эта болезнь, количество звездочек на ногах увеличилось.

М. М. Миронова, Пенза

При тиреотоксикозе в той или иной степени происходит перестройка всех органов и систем организма, прежде всего это касается эндокринной системы. Но под воздействием избыточного количества гормонов щитовидной железы усиливаются все обменные процессы, в том числе и в венозной системе нижних конечностей. Вены ног не являются непосредственной мишенью гормонов щитовидной железы, и действовать они могут лишь постольку поскольку. Однако нет гарантии, что количество звездочек не увеличилось бы, не будь у вас базедовой болезни. В конечном счете все определяется степенью выраженности заболевания, насколько эффективно лечение базедовой болезни и тем, удалось ли снизить продукцию гормонов щитовидной железы.

КЛАПАНЫ ПЕРЕСТАЛИ РАБОТАТЬ...

Какие есть методы лечения несостоятельности клапанов вен ног? Неужели ничего нельзя сделать, если клапаны перестали работать?

О. Н. Пшикова, Новосибирск

При несостоятельности венозных клапанов кровь постоянно сбрасывается из глубоких вен в поверхностные. В результате кровь в венах застаивается, венозная стенка растягивается, деформируется и со временем появляются варикозные узлы. Несостоятельность клапанов можно выявить при ультразвуковом исследовании вен. Лечится это заболевание только хирургическим путем.

На приёме у кардиолога

Хондроз или невроз сердца?

Невроз сердца. Отчего он происходит? Каковы его симптомы? Что предлагает традиционная и народная медицина для его лечения? Есть ли что-то общее между неврозом сердца и грудным остеохондрозом? Как определить, хондроз это или невроз?

В. С. Шурупова, Купино, Новосибирская обл.

Невроз сердца медики еще называют нейроциркуляторной дистонией. Это одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Причины его появления: напряженный ритм жизни, частые стрессовые ситуации. Неврологи это называют неврастений. Чаще заболевание встречается у истеричных женщин. При этом боли в области сердца могут быть самые разные: давящие, колющие, режущие, возникающие после стрессовых ситуаций и нервных перегрузок. Сердце может болеть несколько минут, а может и несколько дней. Перестает, как только больной переключает внимание на приятные для него темы. Невроз сердца всегда связан с сосудистым неврозом, поэтому на фоне болей в груди бледнеет или синеет лицо, или происходят приливы крови к голове. Все проявления болезни усиливаются во время климакса. Больные при неврозе сердца жалуются на сильную утомляемость, плохой сон, апатию, дрожь в конечностях, плохое настроение, им не хватает воздуха. Расстройство дыхания — тоже от нервов. В общем-то, оснований для беспокойства нет и нет никаких изменений в сердце. Врач обычно назначает успокоительные препараты: корвалол, настойку боярышника, для укрепления организма — настойку девясила, стальника колючего, бессмертника песчаного.

P. S. При остеохондрозе грудного отдела позвоночника боль в области сердца обычно увеличивается при движении и не связана со стрессом. А на рентгенограмме четко определяются изменения в позвонках.

Худеем с гипертонией

Хочу похудеть. Решила начать заниматься фитнесом. Но у меня гипертония II степени, я постоянно принимаю таблетки для снижения давления. Какие физические нагрузки мне можно выполнять?

М. Королькова, Московская обл.

Вы приняли абсолютно правильное решение. Доказано, что регулярная физическая активность помогает стабилизировать артериальное давление. Иногда она даже позволяет снизить дозы принимаемых препаратов. Начинать тренировки нужно с совсем небольших нагрузок, а затем постепенно и плавно их повышать. Следите за пульсом до и после нагрузки. Определите время, в течение которого пульс восстанавливается до исходного значения после однотипной нагрузки. Например, вы можете считать пульс до и после нескольких приседаний. Обычно он приходит в норму за 5-7 минут. Чем выше будет эффект от тренировок, тем быстрее пульс будет восстанавливаться после нагрузки. Также может снижаться и частота сердечных сокращений в спокойном состоянии.

Занятия фитнесом не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце. Эти сигналы говорят о чрезмерной нагрузке. В идеале гипертоникам нужно проводить тренировки под контролем инструктора по лечебной физкультуре. Крупные фитнес-центры сейчас предоставляют такую услугу.

Конечно, почки во время беременности несут на себе тройную нагрузку, но если регулярно следить за их функцией во время беременности и придерживаться всех рекомендаций врача, то благоприятный исход вполне реален. По поводу артериального давления: оно может быть как почечного, так и сосудистого происхождения, поэтому проконсультируйтесь с терапевтом, кардиологом и нефрологом. Надо подобрать такое лечение, чтобы во время беременности не было резких перепадов давления. Также важно придерживаться диеты, чтобы поддерживать стабильное состояние мочевыделительной и сердечно-сосудистой системы.

На приёме у уролога

МУЧАЕТ ЖЖЕНИЕ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Около полугода меня мучает жжение в мочевом пузыре и каждые 2 часа хочется в туалет. Как избавиться от этого?

А.Д., Самарская обл.

Необходимо установить причину ваших жалоб. Это могут быть: цистит, лейкоплакия мочевого пузыря, а также камни в мочевом пузыре и нижней трети мочеточника, дивертикулит, опухоли мочевого пузыря и некоторые другие состояния. Минимум обследований, которые помогут специалисту сориентироваться с диагнозом, следующий: общий анализ крови, общий анализ мочи, биохимическое исследование крови, бакпосев мочи, УЗИ мочевого пузыря, возможно, цистоскопия, биопсия.

СМОГУ ЛИ Я ВЫНОСИТЬ РЕБЁНКА?

Мне 30 лет. У меня нефроптоз II степени и повышенное артериальное давление — 140 / 100 мм рт. ст. Смогу ли я с такими заболеваниями выносить ребенка без последствий?

Ирина Н., Липецкая обл.

■ АНСАМБЛЬ ЛОЖКАРЕЙ СОРВАЛ ФЕСТИВАЛЬ БОРЩА В СЫЗРАНИ.

■ В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ЕСТЬ ЗАГАДКА. ОБИДИТСЯ — И ХРЕН РАЗГАДАЕШЬ НА ЧТО...

■ СЫН ЗВОНАРЯ В ЦЕРКОВНОЙ ШКОЛЕ ДЕРГАЕТ ЗА КОСИЧКИ ДО 7 ДЕВОЧЕК ОДНОВРЕМЕННО.

■ ЕСЛИ ВСЕ ДЕТКИ — КОНФЕТКИ, ТО ОТКУДА СТОЛЬКО РЕДИСОК СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ?

Умные мысли

■ МЫ ВСТУПАЕМ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ, ТОЧНО НОВОРОЖДЕННЫЕ, НЕ ИМЕЯ ЗА ПЛЕЧАМИ НИКАКОГО ОПЫТА, СКОЛЬКО БЫ НАМ НИ БЫЛО ЛЕТ.

Франсуа де Ларошфуко

■ МОЛОДОСТЬ — ВОТ ВРЕМЯ ДЛЯ УСВОЕНИЯ МУДРОСТИ, СТАРОСТЬ — ВРЕМЯ ДЛЯ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ.

Жан-Жак Руссо

■ ТАЙНА СЧАСТЬЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СПОСОБНОСТИ ВЫХОДИТЬ ИЗ КРУГА СВОЕГО «Я».

Георг Гегель

ДОБРОТА И СКРОМНОСТЬ — ВОТ ДВА КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ УТОМЛЯТЬ ЧЕЛОВЕКА.

Роберт Льюис Стивенсон

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
С. Ю. ЗЯБЛИК, дерматолог;
Т. П. ГОРИНОВА, терапевт;
А. В. ДУДКО, уролог;
А. В. СУРИКОВА, гепатолог;
С. Б. ДРОНИН, кардиолог;
Н. В. КАРАМЫШЕВА, флеболог.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 1916. Наши специалисты помогут вам.

Для вас, мусью

Атерома кожи мошонки

Что такое атерома кожи мошонки? Каковы ее проявления? Как проводится лечение и послеоперационный уход?

Атерома — это киста, возникающая при закупорке протока сальной железы. Внутри нее капсула из плотной соединительной ткани. Атерома часто возникает у пожилых мужчин. Кроме мошонки, такие образования могут появиться в других местах — там, где имеются сальные железы: на голове, шее и спине. Осмотрите мошонку: киста слегка болезненна и подвижна, крепко спаяна с кожей. Верхушка атеромы выступает как головка черного угря. Она имеет круглую форму, эластична. Кожа вокруг атеромы слегка припухшая.

Атерома растет очень медленно, нередко она воспаляется. В таком случае боль усиливается и становится постоянной. Кожа мошонки становится более припухлой, отечной и покрасневшей. В этом месте обычно развивается гнойник. Самостоятельно вскрывать его нельзя, это может привести к образованию длительно не заживающего свища. Нередко вместе с гноем через свищ выделяется содержимое атеромы или даже вся опухоль целиком вместе с капсулой.

Лечение атеромы всегда хирургическое. Хирург вылущивает атерому. Если нагноившаяся киста прорвалась, гнойник раскрывают и удаляют всю капсулу. В домашних условиях этого не сделаешь.

Как ухаживать за кожей мошонки после такой операции? Можно делать примочки с отварами трав: пиона уклоняющегося, первоцвета весеннего и полыни горькой. Использовать их во время острого воспаления и гнойного процесса запрещается. Прежде чем приступать к послеоперационному лечению, лучше проконсультироваться со своим врачом. Итак...

* 2 ст. ложки корней пиона заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, остужают, процеживают и используют для примочек.

* 2 ст. ложки корней первоцвета заливают 1 стаканом воды, после закипания процеживают. Готовое средство используют для подмывания или добавления в ванну во время купания.

* 2 ст. ложки травы полыни заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают 30 минут. Настой используют для компрессов и примочек.

С помощью этих народных рецептов можно наладить работу сальных желез и не допустить образования новых атером.

Умные мысли

■ РЕВНОСТЬ — ЭТО ИСКУССТВО ПРИЧИНЯТЬ СЕБЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЗЛА, ЧЕМ ДРУГИМ.

А. Дюма-сын

■ ВЛЮБЛЕННЫЙ МУЖЧИНА ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИЗ СЕБЯ ЖАЛКОЕ ЗРЕЛИЩЕ.

А. Кристи

Для вас, мадам

Как пережить временные неудобства

В КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ ОСОБЕННО УЯЗВИМ ДЛЯ ИНФЕКЦИЙ. ХОТИТЕ СЕБЯ ОБЕЗОПАСИТЬ? ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ИНТИМНОЙ ЗОНОЙ.

Что лучше: тампоны или прокладки?

Чем лучше пользоваться во время менструации — прокладками или тампонами? Гинекологи рекомендуют чаще использовать прокладки: они позволяют менструальной крови без помех выходить наружу. Прокладки лучше подходят и при обильных выделениях, поскольку способны впитывать больше, чем тампоны. А тампонами удобнее пользоваться во время занятий спортом, а также в жару. Меняйте прокладки и тампоны по мере наполнения, но не реже чем раз в 3-4 часа.

Интимная гигиена

Менструальная кровь — отличная среда для размножения болезнетворных бактерий. Поскольку во время месячных матка слегка приоткрыта, инфекции могут легко в нее проникнуть. Поэтому гигиенические процедуры в этот период особенно важны. Гинекологи советуют подмываться после каждой смены гигиенической прокладки, то есть каждые 3-4 часа. Для надежности можно использовать кипяченую воду. Мыло применять не рекомендуется. Используйте специальный гель для интимной гигиены или детское мыло, не содержащее отдушек и других веществ, способных вызвать аллергическую реакцию или раздражение. Водная струя и движения рук во время процедуры должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести во влагалище кишечную инфекцию. Не используйте холодную воду, иначе спровоцируете воспалительные заболевания. Влажные салфетки для деликатного ухода подойдут, когда нет возможности пользовать гелем, например в поездке или на работе.

В первые дни менструации купаться в море допустимо, а вот водоемов с пресной водой лучше избегать.

Защищайтесь от микробов

Можно ли принимать ванну в критические дни? Нежелательно, лучше принять душ. В первые дни менструации, когда выделения более интенсивные, не стоит ходить в бассейн. Купаться в море допустимо, а вот водоемов с пресной водой лучше избегать. В критические дни женский организм более уязвим для микробов, а они прекрасно чувствуют себя в пресной воде, особенно в стоячих водах прудов и озер.

Можно ли заниматься сексом в эти дни? Не рекомендуется, так как повышается риск развития воспалительных заболеваний матки и придатков. Но если вы все же решитесь на секс, используйте презерватив.

Если в период менструации вас беспокоят слабость, усталость, боль внизу живота, то физические нагрузки лучше отложить. Но лежать пластом тоже не стоит. Даже небольшая прогулка улучшает кровоснабжение органов малого таза и снижает спазмы матки. Если вы чувствуете себя хорошо, то причин менять привычный образ жизни нет. Но в первые дни все же надо снизить нагрузки.

Прислушивайтесь к своим ощущениям — это поможет без проблем пережить временные неудобства.

Э. С. Корякина, гинеколог, врач высшей категории

Можно только пожалеть

Лекарство от мужских измен

Многие мужчины теряют рассудок, увидев красивую женщину. Они забывают о своих женах и детях. Японским ученым удалось найти лекарство от мужских измен. Это антибиотик миноциклин. Приняв всего одну таблетку, мужчины при виде красивой девушки становятся скупыми и недоверчивыми. Видимо, этот препарат уменьшает возбуждение, позволяя принять более трезвое решение. К тому же миноциклин обладает такими побочными эффектами, которые точно не позволят уйти в загул. Это крапивница, головокружение, головная боль и... понос.

Невероятный случай

В Гонконге госпитализировали 66-летнего китайца с жалобами на резкие боли в животе. Каково же было удивление пожилого пациента, когда врачи сказали, что у него киста яичника и на самом деле он женщина! Оказалось, что у китайца два редких наследственных заболевания, из-за которых его тело производит больше мужских гормонов и он выглядит как мужчина. Шокированный пациент все же решил остаться мужчиной — правда, теперь ему придется дополнительно принимать мужские гормоны.

Нет секса? Жди мастопатию

Отсутствие секса может вызвать у женщины заболевание груди, считают российские онкологи.

Молочная железа — самый гормонозависимый орган в организме женщины. На гормональный статус влияет все: образ жизни, душевный настрой, магнитные бури. Отсутствие регулярных половых контактов может вызвать гормональный дисбаланс, который, в свою очередь, провоцирует развитие мастопатии и появление доброкачественных опухолей. Появление таких изменений — серьезный повод обратиться к маммологу, так как некоторые формы мастопатии в 3-5 раз увеличивают риск возникновения рака груди. Для профилактики заболевания рекомендуется наладить личную жизнь, а еще лучше — пережить беременность и кормление ребенка грудью.

Думай, думай

На приёме у уролога *Авторитеты дают советы*

Про это

ПРОСТАТИТ? АДЕНОМА? ИЛИ РАК?

Год назад у меня начались проблемы с мочеиспусканием. Андролог сказал, что есть признаки хронического простатита, и выписал направление на анализ, чтобы исключить онкологию. Анализ на ПСА оказался положительным. Диагноз поверг меня в шок: рак простаты II стадии. Меня срочно направили на операцию...

А. В. Неклюдов, Ульяновская обл.

Анализ на ПСА — самый надежный на сегодняшний день метод обнаружения рака предстательной железы. Если уровень ПСА повышен, в тот же день берут образец ткани простаты для исследования на биопсию. Если обнаруженный рак не успел прорасти в капсулу простаты, это дает высокий шанс на излечение. Для лечения рака предстательной железы используют новые методы, например, брахитерапию (внутритканевая лучевая терапия) или хайфу (обработка опухоли ультразвуком). Но при обнаружении заболевания на III стадии, пока оно не запущено, главным методом лечения все же остается радикальная простатэктомия — удаление всей железы. При своевременной операции излечение гарантировано на 99%.

Как правило, простатэктомия проходит без серьезных осложнений. Единственный минус этой операции — высокая вероятность нарушения эрекции в связи с повреждением сосудисто-нервного пучка. Поэтому больному требуется послеоперационное наблюдение у врача в течение года и больше, чтобы окончательно выявить состояние мочеполовой сферы. При стойком нарушении эрекции уролог может предложить имплантацию в половой член современного протеза. Это устройство позволяет мужчине жить половой жизнью, забыв о проблемах с эрекцией, и не задумываться о старости, поскольку оно рассчитано на пожизненное использование.

ЕСЛИ ПОРВЁТСЯ УЗДЕЧКА...

Если порвется уздечка, это очень больно? И каковы могут быть последствия?

Игорь, Воронеж

При интенсивном сексе, особенно если уздечка короткая, порой происходит ее надрыв. При этом боль мало ощутима, трещинка в коже микроскопическая и чаще всего определяется по капельке крови, заметной уже после близости. Серьезных последствий никаких, помощи особой не требуется. Ранка саднит день-два и зарастает. Для профилактики ее можно обработать раствором марганцовки. А чтобы это не повторялось, уздечку рассекают хирургическим путем.

При импотенции залейте 2 ст. ложки измельченных веточек груши 0,5 л кипятка, варите на водяной бане 20 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана в течение дня. Курс лечения — 1-2 месяца.

ПЕНИС СТАНОВИТСЯ ХОЛОДНЫМ

Иногда мой пенис становится холодным, появляется дискомфорт. Через некоторое время проходит. В сексе проблем нет. Чем это объяснить?

Юрий, Самарская обл.

Такое явление может быть связано с сосудистыми проблемами, артериально-венозной недостаточностью. При этом, как правило, возникают сбои эрекции.

ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ БОЛИ

В последнее время при мочеиспускании у меня появились боли. Что это может быть, с чем связано?

Ольга, Московская обл.

При болезненном мочеиспускании в первую очередь нужно исключить воспаление мочевыводящих путей. Надо сделать общий анализ мочи, анализ мочи по Нечипоренко и на вирусы. Но так проявляется и вульвовагинит, поэтому нужно обратиться к гинекологу и пройти обследование: сдать мазок на флору, бактериально-вирусную инфекцию и сделать бактериальный посев.

И. Н. Куренной, уролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ЛАПША
из писем читателей

Костян был для Надежды не муж, а, как и я, — не разбери-пойми кто.
Юрий, Ленинградская обл.

Когда жена стала открывать дверь, мы с Тоней на диване занимались нормальным человеческим занятием.
Антон, Вологодская обл.

Мы стали встречаться, делить постель и многое другое.
Ольга, Уфа

То один яичник увеличен, то второй. А с понедельника оба ноют, и дотрагиваться до них больно.
Людмила И., Архангельск

Ну никак не научусь любить в одни ворота.
Егор, Тверь

КАК ПОСЛУШАЕШЬ ЖЕНЩИН, ТАК У ВСЕХ ГЕНИАЛЬНЫЕ ДЕТИ! И ВСЕ — ОТ МУЖЕЙ-ИДИОТОВ.

Знаете ли вы, что...

● К концу беременности плацента «стареет» и начинает хуже справляться со своими обязанностями. Разумеется, малышу от этого становится не по себе, и он подает сигнал, что ему пора выбраться наружу. Считается, что именно так запускается механизм родов.

● Женщинам, желающим забеременеть, не следует злоупотреблять соей. Дело в том, что в ней содержится генистеин. Он разрушает механизм, с помощью которого сперматозоид стыкуется с яйцеклеткой.

● Беременным не стоит злоупотреблять зеленым чаем. Этот напиток может повышать риск врожденных дефектов новорожденных, если его употребляют женщины в период зачатия или во время беременности. Он препятствует усвоению фолиевой кислоты, необходимой для нормального развития плода. Опасная доза этого напитка — 2-3 чашки в день.

SOS!
Тяжёлый токсикоз

Развитие тяжелого токсикоза во второй половине беременности неблагоприятно сказывается на состоянии плода и матери. Причем значение имеет не только степень его тяжести, но и длительность течения.

Поздний токсикоз (гестоз) — это осложнение второй половины беременности, характеризующееся возникновением нарушений нормального функционирования органов. Проявляется появлением отеков, протеинурии (белок в моче), подъемом артериального давления. Чаще всего данная патология возникает у женщин, страдающих различными хроническими заболеваниями внутренних органов, а также у женщин с первыми родами, особенно у юных (до 18 лет), и у беременных старше 30 лет.

Преэклампсию можно отнести к тяжелым формам токсикоза. Наряду со всеми перечисленными симптомами в этом случае отмечаются признаки нарушения работы нервной системы и мозга под действием повышенного артериального давления: головная боль, головокружение, нарушение зрения, заторможенность, шум в ушах. При этом нередко возникают тошнота, рвота, боли в животе, связанные с нарушением кровообращения в желудке и печени.

Эклампсия — очень редко встречающаяся форма токсикоза второй половины беременности. Она может осложнять течение беременности, родов и послеродового периода, давая себя знать судорогами с потерей сознания. Такая форма токсикоза, как эклампсия, свидетельствует о тяжелых нарушениях органов и систем и может даже привести к смерти женщины. Самой частой причиной смерти при этой форме токсикоза является кровоизлияние в мозг или другие жизненно важные органы. Плод может погибнуть от нехватки кислорода и питательных веществ из-за нарушения маточно-плацентарного кровоснабжения, в том числе вследствие преждевременной отслойки нормально расположенной плаценты. При подозрении на эти осложнения женщине надо в срочном порядке делать кесарево сечение.

Н. И. Кошелева, гинеколог, врач высшей категории

Победа над отёками

ОТЕК — ЧАСТЫЙ СПУТНИК БУДУЩИХ МАМ. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО НЕ ТАК-ТО ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО.

Припухшие веки и пальцы рук — это не основной и не единственный симптом отечности организма, их значительно больше. Первыми обычно отекают ноги. Это можно заметить по обуви, которая внезапно становится тесной. Затем могут пострадать руки и животик. Коленки, лодыжки, тыльная сторона стоп — основные зоны скопления жидкости: в этих местах кожа становится бледной и гладкой.

Не стоит спокойно относиться к отекам. Они опасны и для ребенка, и для будущей мамы. Во-первых, из-за них у женщины повышается артериальное давление. Во-вторых, к малютке поступает очень мало кислорода и питательных веществ. В-третьих, отеки могут быть симптомом гестоза (позднего токсикоза). Поэтому, если у вас появилась легкая отечность, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Самолечение при отечности недопустимо. Главное, что посоветует врач при небольших отеках, — ограничить употребление соли и жидкости. Также в этой ситуации может помочь мочегонное питье.

* Залейте 1 ст. ложку кожуры яблок 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и принимайте по 1/2 стакана 6 раз в день.

* Пейте 2-3 раза в день по 1 стакану березового сока, желательно неразбавленного.

* Залейте 10 г плодов калины 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане в течение 15 минут, охладите, процедите, отожмите, доведите объем до 200 мл и пейте по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день.

* Свежий сок сельдерея принимайте по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

* Ешьте брюснику и блюда из кабачков: они выводят из организма лишнюю жидкость.

Сам себе доктор

ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ, ДОСТАТОЧНО ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАТЬ ЧАШЕЧКУ БАЗИЛИКОВОГО ЧАЯ. ДЛЯ ЭТОГО ЛИСТЬЯ МЕЛКО ПОРУБИТЕ И ЗАВАРИТЕ КРУТЫМ КИПЯТКОМ КАК ЧАЙ. ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ОТВАР МОЖНО ПРОЦЕДИТЬ И ПИТЬ С МЕДОМ.

Лучше поздно...

ЧЕМ СТАРШЕ МУЖЧИНА В МОМЕНТ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ, ЧТО МАЛЫШ СТАНЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ.

Папа продлевает жизнь...

Чем старше отец, тем выше шансы у ребенка прожить долгую жизнь. Дети и внуки у мужчин зрелого возраста, похоже, генетически программируются на более продолжительную жизнь, свидетельствуют результаты исследования ученых из США.

...а мама укорачивает

Материнская нелюбовь снижает иммунитет ребенка и увеличивает уязвимость перед трудноизлечимыми формами рака. Ученые нашли доказательства, что пациенты, повторно заболевающие раком после успешного лечения, в детстве страдали от нелюбви родителей, а за год до развития новой опухоли перенесли психическую травму. У этих пациентов в такие драматические моменты жизни падает иммунитет и сопротивляемость организма. У тех же, кто страдал от черствости отцов, сопротивляемость организма раку снижается.

Умные мысли

ЛУЧШИЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ ДЕТЕЙ ХОРОШИМИ — СДЕЛАТЬ ИХ СЧАСТЛИВЫМИ.
О. Уайльд

ОТ ПРАВИЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ БЛАГОСОСТОЯНИЕ ВСЕГО НАРОДА.
Дж. Локк

РАСТИТЕ ДЕТЕЙ ВАШИХ В ДОБРОДЕТЕЛИ: ТОЛЬКО ОНА ОДНА И МОЖЕТ ДАТЬ СЧАСТЬЕ.
Л. ван Бетховен

СТРЕМЛЕНИЕ СОЗДАТЬ РЕБЕНКУ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ БАЛОВСТВОМ С МЛАДЕНЧЕСКИХ ЛЕТ, ПОЖАЛУЙ, НЕБЛАГОРАЗУМНО.
В. Гюго

На правах рекламы

Loveron for men.
Стимулятор сексуальной активности.

- 100% растительное средство;
- Принимается за 40-60 минут до полового акта;
- Эффективен в любом возрасте;
- Действие одной таблетки сохраняется до 6-8 часов;
- Совместим с разумными дозами алкоголя.

Лаверон – быстрый путь к долгому сексу.

Подробная информация на сайте: **www.lideron.ru**

Loveron for men №30.
Для курсового приема.

Регулярное применение Курсового Лаверона №30 способствует:

- Улучшению сексуальной сферы у мужчин;
- Усилению действий сексуальных стимуляторов;
- Принимается по 1 табл. 2-3 раза в день в течение 1-го месяца

Профилактика простатита, аденомы предстательной железы.

Лаверон – природная защита здоровья простаты.

Действует при почтовом заказе по этому Купону

Отметьте нужное количество препаратов в графе **«Я заказываю»**.

Вырезав купон, отправьте его по адресу:
123317, г.Москва, а/я 8, для Махцева К.Х.
(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Упаковка Лаверон № 1 – 500 мг. (1 таб.)..... шт.

Упаковка Лаверон № 3 – 500 мг. (3 таб.)..... шт.

Упаковка Лаверон № 30 – 250 мг. (30 таб.)..... шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон № 1(1 табл.) – 455 рублей,
Лаверон № 3 (3 табл.) – 1205 рублей,
Лаверон №30 (30 таб.) – 924 рублей.

ИП Махцев К.Х. ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский район, с.Малка, ул. Пашкова, 9

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) **Справочные по Москве: 8(495)643-39-19** (доставка), **8(495)644-48-78.**

АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ МОСКВЫ: «Ригла» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; «Неофарм» 8(495)585-55-15; «ГорЗдрав» 8(495)589-58-03; «Будь здоров» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; «А5» 8(495)612-11-11; «Старый Лекарь» 8(495)380-00-38; «Доктор Столетов» 8(495)785-46-65; «А.ve» 8(495)781-99-14; «Самсон Фарма» 8(495)99-44-888; «Сердечко» 8(499)759-39-80.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА! Астрахань: 8(8512)29-02-84, 47-65-81; Барнаул: 8(3852)24-38-64, 43-79-19; Волгоград: 8(8442)31-28-58, 37-26-83, 97-32-56; Воронеж: 8(473)269-73-06, 23-20-05, 268-86-77, 220-27-03; Екатеринбург: 8(343)253-83-40, 351-11-92; Ижевск: 8(3412) 43-18-41, 73-70-22; Казань: 8(843)253-48-30, 533-06-69, 520-75-15, 292-00-65; Краснодар: 8(861)220-20-55, 202-43-51, 253-81-02; Красноярск: 8(391)262-19-19, 223-56-87; Мурманск: 8(8152)45-39-59, 25-45-12; Новосибирск: 8(383) 215-13-00, 229-50-77, 317-54-08, 211-59-46; Омск: 8(3812)36-23-60, 92-51-59; Пенза: 8(8412)94-56-69, 54-07-97; Пятигорск: 8(8793)39-52-79, 97-35-68; Ростов-на-Дону: 8(863)223-95-13, 244-33-40, 204-00-46; Саратов: 8(8452)94-96-31, 38-93-93; Ставрополь: 8(865)235-75-42, 255-57-02.
БАД СаГР №77.99.23.3.У.7211.2.10 от 11.02.2010. Не является лекарством. Перед применением получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.
реклама 16+

Не навреди

Когда прощаться с соской

Многие мамы позволяют малышам и в 3 года засыпать с соской, но стесняются, когда малыш сосет соску на людях.

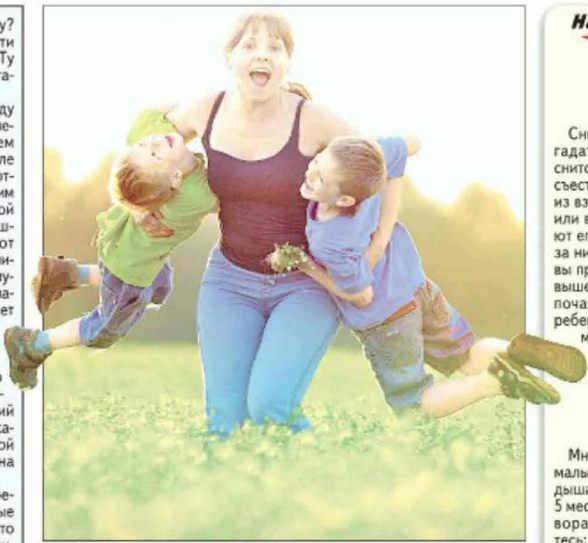
Не смотрите на других. Пусть вас волнует хорошее настроение ребенка, а не осуждение кумушек, сидящих у подъезда. Когда заметите, что ребенок обходится без соски, потерял к ней интерес, — убирайте подальше. Значит, вырос.

Порой не просто отучить малыша от соски. Все зависит от потребности и степени зрелости ребенка. Мир малыша пока еще очень мал, и соска была в нем другом, защитником и домашним любимцем одновременно. Не торопитесь, доверьтесь своей женской интуиции, выбирая момент расставания. Варварские методы с обмазыванием соски горчицей не для любимых крох! Это психологическая травма, которую нередко приходится залечивать у психотерапевтов. Выбирайте, что больше подходит: уговоры, замена соски на игрушки-слюшки, поездки сосок в путешествия. А может, ее лучше отдать лесному ежику? Пофантазировав, можно найти именно то, что нужно ребенку. Ту самую сказку, которая сработает, и все будут довольны.

Психологи видят связь между резким отказом от соски с последующим курением, грызением ногтей и карандашей. В идеале 3-летний малыш должен сам отказаться от соски, если он любим и растет в спокойной семейной обстановке. Сосание пустышки — попытка избавиться от стрессов. Если стресс свести к минимуму, то и необходимость в пустышке отпадет. Обратите внимание на то, когда малыш получает соску. После просьбы или когда вам кажется, что крохе бы неплохо помолчать, а то раскапризничался? Сегодня удобный и тихий ребенок завтра может оказаться зависимым от этой штучки. Соска не должна быть доступна постоянно.

Еще один момент. Если ребенок умеет пить из чашки, а ночные кормления смесью уже позади, то и соска перестает быть непременным спутником засыпания. Чтобы отвлечься от «потери», жизнь малыша должна быть интересной. Новые игрушки, прогулки и общение с друзьями на детской площадке... Заполните жизнь крохи яркими событиями. И тогда он будет засыпать усталым, но с улыбкой. Если же ребенок бродит по квартире, а ему никто не рад, отказаться от соски труднее.

И. С. Воронова, педиатр, врач I категории



Покупать ли пистолеты?

Есть мнение, что они помогают малышу выплеснуть накопившуюся агрессию. А есть другое мнение, что подобные игрушки провоцируют в ребенке развитие агрессии.

Вывод: если вы сами против таких игрушек, не стоит покупать их сыну. В Японии, например, у детей нет игрушек, связанных с войной. Это одна из причин, благодаря которой преступлений в этой стране в десятки раз меньше, чем в Европе или Америке.

Если мальчик все же просит пистолет, чтобы не делать из него белую ворону, купите, но не разрешайте ему целиться в близких и вообще следите, чтобы малыш имел другие интересы.

На каждый день

ЕСЛИ РЕБЁНКУ СНЯТСЯ КОШМАРЫ

Сны малыша несложно разгадать. Если ему постоянно снится, что его поймала и хочет съесть баба-яга, значит, кто-то из взрослых — тетя, бабушка или воспитательница — пугают его этим. Если же в его сне за ним кто-то гонится, значит, вы предъявляете к малышу завышенные требования. Лучше почаще общайтесь со своим ребенком — играйте, рисуйте, мастерите, гуляйте, бегайте наперегонки. Тогда в его жизни не останется места для страхов.

МАЛЫШ СПИТ НА ЖИВОТИКЕ

Многие мамы опасаются, что малышу при этом будет трудно дышать. Если ребенку больше 5 месяцев и он уже умеет переворачиваться, не беспокойтесь: он вполне уже может поворачивать голову и приподнимать ее, если что-то мешает дыханию. Нет причины беспокоить малыша во время сна, переворачивая его несколько раз за ночь. Однако вечером укладывайте ребенка на спину, без подушки и укрывайте легким одеялом..

НЕ МОЖЕТЕ НАКОРМИТЬ МАЛЕНЬКОГО КАПРИЗУЛЮ?

Попробуйте заменить один продукт другим. Но помните, что белковые продукты надо заменять белковыми, например мясо — рыбой и творогом. Говядину меняйте на треску, курицу или творог. Молоко — на сыр, творог и яйца. Творог — на мясо или рыбу. Картофель — на свеклу, морковь, фасоль или кабачки. А если ребенок предпочитает колбасу или сосиски, вспомните, что даже в самой лучшей колбасе содержится всего 40% натурального мяса. Поэтому лучше держите наготове свежий творог или куриное филе.

Ситуация — *Что делать?*

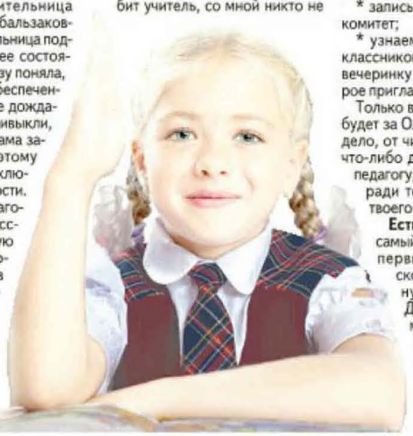
+ Учитель придирается...

КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ УЧИТЕЛЬ БЕЗО ВСЯКОЙ УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ ПРИДИРАЕТСЯ И НЕСПРАВЕДЛИВО ОБИЖАЕТ ВАШЕГО РЕБЕНКА?

А есть еще и такие, что вымогают деньги (да-да, бывает и такое). Пример. Послушная девочка Маша перешла во 2-й класс новой школы. Вернее, не перешла, а переехала из другого города. Первый класс в старой школе Маша окончила с отличием и похвальным листом. Но после перевода в новую школу стала учиться не так блестяще. Дошло до того, что девочка скатилась до двоек и троек. В чем же дело?

С одной стороны, вывод очевиден: школа, в которую отдали Машу, с математическим уклоном, и требования там повыше, потому ребенок просто не справляется с нагрузкой. Но Мария далеко не глупа и хорошо развита.

Классная руководительница Ольга Сергеевна, дама бальзаковского возраста, любительница подношений от более-менее состоятельных родителей, сразу поняла, что можно поиметь с обеспеченной семьи. Но ничего не дождалась. Родители Маши привыкли, что дочка в состоянии сама завоевать авторитет, поэтому появлялись в школе исключительно по необходимости. Они не стремились облагодетельствовать ни классный кабинет, ни классную даму. В результате новенькая не попала в элитную группу любимчиков Ольги Сергеевны. А поскольку в начальной школе отношение детей к своим одноклассникам напрямую зависит от расположения классного руководителя, у Маши почти не было друзей. Выяснилось, что учительница придирается к ребенку, а в классе царят чуть ли не тюремные порядки: детей поощряли доносить друг на друга, их постоянно сравнивали между собой, малейшие провинности служили поводом для громогласных разбирательств, публично проверяли наличие носового платка, обсуждалось даже то, кто что съел на завтрак. Возможно, вам не просто поверить в такое. Увы... В итоге Маша стала панически боять-ся школы. Она умоляла родителей по утрам оставить ее дома, симулировала болезни и без конца заболевала на самом деле. Ребенок постоянно жаловался: «Меня не любит учитель, со мной никто не дружит!» Что же делать в этой тяжелой ситуации? Существует несколько путей решения проблемы.



Путь первый: перевести ребенка, пострадавшего от преподавателя, который постоянно придирается, в другую школу. Но вы уверены, что Ольга Сергеевна — последнее и единственное зло в жизни ребенка? Что другой педагог будет лучше? Увы, от всех не убежишь.

Большинство детей несобраны и невнимательны в школе, потому что до нее многое делалось и решалось за них.

Путь второй (кстати, в этой ситуации единственно стопроцентный):

* приносим-таки учительнице долгожданные подарки;
* записываемся в родительский комитет;
* узнаем поименно всех одноклассников и устраиваем детскую вечеринку или чаепитие, на которое приглашаем всех.

Только вот победа в этом случае будет за Ольгой Сергеевной. Одно дело, от чистого сердца подарить что-либо доброму и отзывчивому педагогу, а другое — делать это ради того, чтобы не обидели твоего ребенка.

Есть еще третий путь — он самый трудный и нервный. Во-первых, приструнить, насколько возможно, классную руководительницу. Дать ей понять, что ее намерения видны насквозь, и об этом вымогательстве, как и о других ее сомнительных педагогических методах воспитания, может узнать директор, департамент образования, газета. Можно объединиться с другими пострадавшими от ее рук родителями. Во-вторых, необходимо выработать у ребенка здоровую критику в адрес взрослых. Не прививать фальшивые авторитеты, не твердить: «Учительница хорошая, она всегда права» — от такого лицемерия ребенок сойдет с ума. Сказать: «Преподаватели, как и все люди, бывают разные. Твоя учительница часто несправедлива к тебе, неправильно поступает. Но ты ее не бойся».

Родители Маши позже научили дочку: «Она тебя ругает почем зря, а ты ее не слушай: пой про себя песенку!» Этот совет помог девочке закончить начальную школу и перейти в среднюю, к другим преподавателям неплохой, в общем-то, школы. Маша стала лучше учиться, нашла друзей. С помощью умных родителей победила первую в своей жизни серьезную проблему.

В. С. Андреев, психолог

Вернулась после прогулки с сыном, а груди каменные

Расскажу, как 20 лет назад вылечила мастит, когда у меня родился сыночек. Молодая была, не береглась. Вернулась как-то после прогулки, а через 2 часа груди стали каменными, невозможно было дотронуться, молоко не шло, поднялась температура. Не знаю, чем бы все закончилось, если бы к нам не зашла соседка. Она меня просто спасла! Почистила 4 большие луковицы, разрезала их на половинки. Кастрюлю с водой поставила на плиту. Когда вода закипела, бросила туда лук и подождала, пока он не стал горячим. Затем 4 половинки положила на одну грудь, а 4 — на другую. Обвязала меня простыней и заставила надеть теплую кофту. Держала я этот компресс, пока лук был теплый. Затем соседка заставила сразу же сцедить молоко — оно полилось фонтаном! Температура быстро спала, боль прошла, а грудь стала мягкой. Вот такая история!

И. Н. Охромеева, Пензенская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Об интимном

Из чего сделаны мальчики?

МАЛЕНЬКИЕ ЛЕДИ И ДЖЕНТЛЬМЕНЫ МОГУТ В БУДУЩЕМ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЕСЛИ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.

Что там у него ниже талии?

Урологи считают, что большинство мужских проблем закладываются в первые 5 лет жизни и связаны с погрешностями в уходе. Для начала проверьте, все ли на месте у малыша, все ли правильно? Конечно, не ваше дело ставить диагноз, но вы можете обратить внимание врача на то, что кажется вам не совсем понятным.

Если отверстие крайней плоти у малыша очень узкое и не позволяет обнажать головку, надо обратиться к врачу, так как может понадобиться хирургическое вмешательство.

Неопущение яичек

Яички у мальчика должны находиться в мошонке. Неопущение яичек врачи называют крипторхизмом. Малыша отправляют к урологу. Если яичко к году не опустилось, ребенку назначают операцию, во время которой «беглеца» опускают в мошонку. При нервном возбуждении или напряжении может возникнуть так называемый кремастерный рефлекс, когда яички, уже находясь в мошонке, поднимаются в паховый канал. Врач руками каждый раз опускает яичко обратно, до тех пор, пока оно с возрастом не увеличится и окончательно не зафиксируется в мошонке.

Очень редко в мошонке кроме яичек прощупываются еще какие-то мягкие ткани. Это может быть вариакозное расширение вен семенного канатика. Потребуется операция.

Где же дырочка?

Посмотрите, где открывается отверстие мочеиспускательного канала, когда мальчик писает. Порой оно бывает расположено не на вершине головки, а на верхней или нижней поверхности пениса. Не принося боли, такая особенность может быть причиной затруднений при половой жизни. Операция показана далеко не всегда.

Крайняя плоть

Будущие богатыри появляются на свет с целиком покрывающей головку полового члена кожной складкой — удлиненной или суженной крайней плотью. Это так называемый физиологический фимоз. Он исчезнет примерно к 3-5 годам. Удлиненную кожицу, как правило, без особых усилий удается отвести за головку полового члена. На внутренней поверхности крайней плоти у мальчиков расположены сальные железы. Смазка — смегма — может стать причиной воспаления головки полового члена и вызвать баланопостит. При воспалении отверстие крайней плоти может покрыться рубцами — так формируется патологический фимоз. От него, к сожалению, избавляет только операция.

Как обрезание влияет на гигиену? По сути дела, оно избавляет от необходимости какого-то особого ухода за этой частью тела мальчиков. Под крайней плотью могут скапливаться грязь и всевозможные бактерии, причем в жарких странах это особенно актуально. Отсутствие крайней плоти, соответственно, решает эту проблему.

НИЧТО ТАК НЕ КРАСИТ СПЯЩУЮ ЖЕНЩИНУ, КАК МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК С ФЛОМАСТЕРАМИ.

От головной боли — 100 листиков грецкого ореха

Когда моя дочка была маленькой, с ней произошел несчастный случай — она упала с лестницы и получила сотрясение мозга. Начал развиваться церебральный арахноидит со страшными головными болями. Что только я ни делала, какие лекарства ни покупала, куда только ни возила ребенка — ничего не помогало. И вот как-то в больнице познакомилась с женщиной, которая посоветовала чудодейственный рецепт. Надо взять 100 листиков грецкого ореха (они обязательно должны быть сорваны только до 25 сентября), положить в эмалированную кастрюлю, залить 8 л воды, закрыть крышкой и томить на медленном огне 1,5 часа с момента закипания. Затем процедить через марлю, листья выбросить, а в раствор добавить 4 кг сахара и еще кипятить 3 часа на медленном огне, не закрывая крышкой. Моя дочь пила этот отвар по 1 ст. ложке утром натощак. После этого лечения мы забыли о неприятностях. Для приготовления лекарства можно использовать и сухие листья грецкого ореха, лишь бы они были собраны до 25 сентября.

И. Н. Зыбина, Ярославская обл.

Говорю сыночку, что ёжик растерял иголки

Моему сыночку Егорке 1 год 9 месяцев. Я целыми днями занимаюсь хозяйством, стиркой-готовкой, ну а малыш, естественно, со мной. Вот как мы с Егоркой развлекаемся, пока на плите готовится обед. Вырезаю из картона силуэт ежика, но без иголок. Говорю сыночку, что ежик долго гулял по лесу и растерял все иголки. Затем высыпаю перед ним горсть бельевых прищепок и прошу вернуть «иголки» на место. Егорка с удовольствием прикрепляет все прищепки на спину ежика. Когда он собирает все «иголки», я хвалю его. Такое занятие развивает фантазию, пальчики и радует малыша. К тому же, пока ребенок старательно цепляет прищепки на ежика, я успеваю переделать кучу дел.

Е. Остапенко, Саратов

Видно, в понедельник их мама родила...

СУДЬБА РЕБЁНКА МОЖЕТ ЗАВИСЕТЬ ОТ ТОГО, В КАКОЙ ДЕНЬ ОН РОДИЛСЯ.

Понедельник. Ласковые и преданные дети рождаются в этот день. Будучи в дурном расположении духа, они упрямятся и капризничают. Любят вкусно поесть, с удовольствием учатся готовить, склонны к полноте.

Вторник. Властные, энергичные дети, любят командовать, в жизни достигают больших высот.

Среда. Дети, рожденные в этот день, веселые, острые на язык и немного легкомысленные. В любви терпимы и отзывчивы. Способны к торговле.

Четверг. В этот день на свет появляются путешественники и авантюристы, открытые для всего нового. Легкие на подъем и очень обаятельные, иногда бывают заносчивыми и высокомерными.

Пятница. Дети, рожденные в этот день, наделены красотой и любовью к искусству, чаще всего это творческие люди. Влюбчивые, любят дорогую одежду.

Суббота. Вырастая, эти малыши становятся учителями, учеными или философами. Они серьезно относятся ко всему, что происходит вокруг, и прежде всего к своим обязанностям. Надежные, на них всегда можно положиться.

Воскресенье. Сияют везде и всегда, заражая всех своим оптимизмом. По статистике они намного счастливее людей, родившихся в другие дни недели. У них всегда все получается, из-за этого вокруг много завистников.

■ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИДКОСТИ У МАЛЫШЕЙ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ ЖИЗНИ СОСТАВЛЯЕТ ДО 120 МЛ В СУТКИ, А С 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА — ДО 250 МЛ В СУТКИ.

■ ОБЫЧНО ДО ГОДА ДЕТИ НЕ БОЛЕЮТ ЖЕЛТУХОЙ. ИХ ЗАЩИЩАЮТ ИММУНОГЛОБУЛИНЫ, КОТОРЫЕ ОНИ ПОЛУЧИЛИ ОТ МАМЫ ДО РОЖДЕНИЯ И В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЖИЗНИ ВМЕСТЕ С ГРУДНЫМ МОЛОКОМ.

Пригодится — *Авторитеты дают советы*

Помогите ребёнку разговориться

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ОТСТАВАНИЯ В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ — НЕДОСТАТОЧНОЕ ОБЩЕНИЕ РЕБЕНКА С РОДИТЕЛЯМИ.

Малыш любит рисовать

Организуйте карандашные соревнования. Интересно, чей карандаш быстрее скатится со стола под напором выдыхаемого воздуха? Для отработки силы и плавности подойдут свистульки, дудочки, свирели, губные гармошки. Главное — выработать узкую воздушную струю, которая необходима для произнесения большинства звуков! К чисто дыхательным упражнениям подключите и голосовые. Пусть на длительном выдохе вслед за вами малыш произнесет гласные: а, о, у, и. Это распевка. Если гласные получаются без проблем, подключите к ним согласные. Пусть кроха их тоже «потянет» на длительном выдохе. Эта игра называется «Ниточка». Показывайте рукой, как долго тянется звук.

Язычок, ты сильный?

Если малыш в 2 года с неохотой реагирует на ваши уроки, проверьте состояние его артикуляционных органов (щек, губ, языка, мягкого неба). Доверьтесь логопеду, отоларингологу, стоматологу, педиатру.

Сделать их сильными поможет простейшая гимнастика. Правда, кроха вряд ли спокойно усидит перед зеркалом даже 5 минут. Придется идти на уловки. Гимнастику проводят параллельно с чтением или рассматривая картинки в книге. Увидели на картинке забор, покажите малышу и скажите: «А у нас в ротике тоже можно построить заборчик. Смотри!» При этом вы смыкаете зубы и улыбаетесь, обнажая верхние и нижние передние зубы. «А теперь ты попробуй построить забор в ротике». Заборчик надо удержать как можно дольше — посоревнуйтесь, кто победит. Это упражнение очень хорошо укрепляет подъязычные мышцы, мышцы губ и щек.

Дыхательные упражнения

Это огромная нагрузка для ребенка. Сначала играйте 2-3 минуты, постепенно увеличивая время на 1-2 минуты. Не занимайтесь с крохой сразу после еды, чтобы не спровоцировать рвоту. Но и на голодный желудок дыхательные упражнения не проводят.

Увидели в книжке слоненка?

Предложите малышу сделать хоботок: вытянуть подальше губы. Подражание лошадке поможет крохе освоить цоканье языком — прекрасное упражнение для языка!

Погримасничайте, притворяясь то кошкой, то злой собакой, то петушком. При этом кошка облизывается, шипит, собака высовывает язык, когда ей жарко, рычит. Не забудьте, что все упомянутые животные издают звуки. Продемонстрируйте их малышу, а потом предложите повторить поточнее. Ваша задача — увлечь малыша игрой со звуками.

Т. С. Кравченко, педиатр, врач I категории

Превратим купание в игру

Если кроха не любит купаться, постарайтесь его развлечь в ванной.

* Во время купания напевайте своему крохе песенки, он будет веселиться и при этом запоминать слова, фразы и мелодии.

* Малыши обожают мыльные пузыри. Выдавите немного шампуня себе на ладони, потрите их друг о друга и медленно разведите в стороны, что очень порадует кроху.

* Украсьте носик малыша пузырями и смотрите, с каким восторгом он будет наблюдать за ними и за тем, как мыльные пузырьки лопаются.

* Чтобы кроха лучше запоминал названия частей тела, положите немного пены на его ручку или ножку и проговорите слово вслух. Закрепить знания можно во время вытирания.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

НА НОГЕ ПОЯВИЛИСЬ КУРИНЫЕ ЖОПКИ

Больше нет сил терпеть боль! У меня на правой ноге появились бородавки — куриные жопки. Сначала они были маленькие, а со временем выросли в три раза. Прижигала соком чистотела, уксусом с солью — все бесполезно. Ходила к онкологу — он посоветовал вывести бородавки жидким азотом. Но у нас в городе такие операции не делают. Не знаю, что делать? Мне всего 35 лет, а я хромаю, больно наступать на стопу. Если кто сталкивался с подобной проблемой, прошу, помогите советом!

О. Горшкова, Мичуринск, Тамбовская обл.

МАТЬ СТРАДАЛА РАКОМ ГРУДИ

Недавно, обследуя грудь, я почувствовала боль. Какие методы обследования применимы в моей ситуации? Хотела сделать маммографию, но ее проводят только женщинам старше 40 лет. В нашем маленьком городе врача-маммолога нет. К какому врачу мне нужно обратиться и в какие сроки? Что можно сделать сейчас? Возможно, какие-то компрессы, мази, настои или еще что-то? Подскажите, пожалуйста.

Татьяна, Кузнецк, Пензенская обл.

В ОЧЕРЕДИ УСПЕВАЮ СОГРЕТЬСЯ

Последние 10 лет даже после небольшого переохлаждения у меня белеют пальцы рук и ног и теряется их чувствительность. Никакая теплая одежда (рукавицы, теплые сапоги) не спасают от этого. Показать врачу симптомы болезни не могу, так как в очереди успеваю согреться, и все приходит в норму. Может, кто-нибудь сталкивался с такой проблемой и подскажет, что мне делать?

Иван Р., Пенза

ГОВОРЯТ, ЧТО У МЕНЯ КРАСИВЫЕ РУКИ, НО...

Уже три года мои руки покрыты плоскими бородавками, особенно после стирки вручную (в воду добавляю нашатырный спирт) они увеличиваются, а когда руки высыхают, сравниваются с кожей. На солнце бородавки темнеют. Мне говорят, что у меня красивые руки. Да, я слежу за ними, делаю ванночки из трав, массаж. К дерматологу обращалась, он выписал разные мази, но толку нет. Врачи говорят: «Что вы хотите? Возраст». Помогите хотя бы советом.

Людмила Ивановна, Иркутск

У МЕНЯ БУРСИТ

Врачи лечили дорогими уколами, таблетками, но ничего не помогло. Не сплю ночами, стало плохо с сердцем. Решила лечиться сама: прикладывала капустные листья (3 кочана ушло на лечение), лечилась касторовым маслом. А один мужчина вылечился при помощи сока каланхоэ, но я только посадила это растение. Боюсь, что бурсит может перейти в хронический. Помогите вылечить эту болезнь и избежать операции!

Ж. В. Меркушева, Бугульма, Татарстан

***

У меня урчит в животе и выделяются газы. Болей нет. А еще изо рта неприятный запах. Неудобно находиться среди людей. Обращался к врачам, глотал трубку, пил таблетки, но от них никакого толку. Прошу вас, помогите!

Х. А. Абдуллаев, Хасавюртовский р-н, Дагестан

ПОСЛЕ ОЧЕРЕДНОГО ПОЛОВОГО АКТА У МЕНЯ ПОЯВИЛАСЬ РАНКА

Я более 2 лет живу половой жизнью. У моего парня были беспорядочные связи до меня, а я половых партнеров до него не имела. После очередного полового акта у меня появилась ранка на задней спайке, затем она начала чесаться. У парня на половом члене появились маленькие болячки, но не чесались, было болезненное мочеиспускание. Мы с ним сдали все анализы и у обоих выявили генитальный герпес. Везде написано, что герпес проявляется через 2-14 дней после заражения. Это значит, что парень мне изменил, заразился сам и меня наградил этой заразой? А еще через несколько дней после первого контакта с ним (2 года назад) у меня тоже была ранка на этом же месте, только не чесалась, а через неделю зажила. Может, еще тогда так проявился у меня герпес? А сейчас, спустя 2 года, произошел рецидив?

Инна, Саратов

ХОДИТЬ НЕ БОЛЬНО, А ВОТ СИДЕТЬ...

Заметила, что у меня начали хрустеть колени (в основном, когда приседаю). Обратилась к травматологу, врач выписала таблетки. Не успела я их купить, как через несколько дней начались тянущие боли в левом колене. Начинаются они обычно с середины дня, если посижу, закинув ногу на ногу, и продолжаются до вечера. А потом внезапно пропадают. При этом ходить не больно, а болит, именно когда сидишь. Теперь не знаю, что мне делать: пропить выписанное лекарство и идти к хирургу, сделать снимок? Что это может вообще быть и что делать. Сотрудники меня напугали, что закончиться все может заменой коленного сустава.

А. С. Баркова, Ставрополь

***

У меня болит пупок, из него выделяется жидкость с неприятным запахом. А в центре пупка появилась шишка красного цвета и не проходит уже больше недели. Что это такое?

Антон Б., Архангельск

***

Мне очень плохо, все болит: в груди, со стороны спины, печень, селезенка. Два года назад врачи поставили диагноз саркоидоз. Лечили витамином Е и препаратом «Эреспал», три раза делали переливание крови, все вроде бы ничего, но я, дурак, не бросил курить! Опять начались боли, на коже появляются так называемые узелки, при выдохе издаю свистящий звук. Сейчас бросил курить, пью АЦЦ. Боли подутихли, но нужно опять делать переливание! Кому делали биопсию легких? Говорят, что эта процедура безболезненная, недолгая и проводят ее под местным наркозом. Я боюсь! Еще мне сказали, чтобы избежать обострения нужно исключить из рациона сыр и молоко, так как в них много кальция. А это приводит к образованию камней в легких. Кому-нибудь об этом лечащий врач говорил?

Евгений С., Калуга

КТО ПРИЮТИТ?

64 года, рост 160 см, вес 72 кг, вдова, спокойная. Я потеряла жилье, живу у знакомых, вскоре снова съезжать. Может, приютит меня одинокий мужчина или женщина из южных городов или районных центров, живущий в частном доме с маленьким огородом. Я хорошо готовлю, шью, вяжу. Из деревень прошу не писать. Вложите конверт и лист с номером телефона.

Нина Е. Римар, д/в, Оренбург, 460047, тел. 8-903-390-53-87, звонить с 13.00 до 16.00

***

Мне 58 лет. Трудолюбивая, чистоплотная, без вредных привычек. Живу с двумя сыновьями и невесткой. Снимем жилье с газом в Волгограде или области, на длительный срок, возможно, с последующим выкупом. Можем жить на даче в Волгограде.

Татьяна Сергеева, Волгоград, тел. 8-988-015-74-79

Без посторонней помощи сама ничего сделать не могу

Я инвалид детства I группы, неизлечимая болезнь ног — миопатия. Еле-еле передвигаюсь с двумя палками. Без посторонней помощи сама ничего сделать не могу. Родителей и сестры уже нет в живых, помочь некому. У сына своя жизнь, ему не до меня. Выживаю на пенсию в 7380 рублей. На время мне помогает массаж ног, но ездить в поликлинику на такси нет средств, а в автобус я не залезу. На дому профессиональный массаж стоит 1650 рублей, а нужно 12 сеансов и хотя бы 3 раза в год. Но, увы, это для меня дорого. Может, кто-то из читателей поможет мне собрать деньги на массаж? Мне он жизненно необходим. Заранее всем спасибо и да хранит вас Бог!

Копия справки об инвалидности находится в редакции.

Валентина Борисовна Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Один аппарат не в силах меня полностью вылечить. А может, всё уже бесполезно?

Три года назад при ходьбе я вдруг почувствовал что-то неладное с ногами: подошвы припухли и стали как ватные. Участковый терапевт сказал, что это от сердца (у меня в 2007 году был инфаркт), выписал «Верошпирон» и еще какие-то таблетки, но они мне не помогли. Опять пошел к терапевту, в этот раз врач сказал, что причина в позвоночнике. Сделал снимок — у меня смещены два позвонка и проблемы с тазобедренными суставами. Сейчас на ногах появился варикоз — вены сильно набухают. Пользовался разными гелями и мазями, но улучшений нет. Натираю ноги гелем «Лиотон», вроде стало чуть легче. Уже два года пользуюсь аппаратом «Самоздрав». Улучшения есть, но один аппарат не в силах меня полностью вылечить. А может, все уже бесполезно? Ведь мне 75 лет. Прошу читателей мне помочь советами, особенно что касается подошв: почему они опухают?

Е. А. Кольцов, Майский, Кабардино-Балкария

Муж говорит, что нам не стоит заводить детей. Из-за своего вечно плохого самочувствия он не в состоянии будет уделять им время

В 29 лет у моего вполне здорового мужа без особых на то причин прямо на работе случился приступ тахикардии — он почувствовал себя так плохо, что ему вызвали скорую. После этого он обследовался, все результаты анализов вполне удовлетворительные, не было выявлено никаких отклонений. Методом исключения всех остальных болезней врач-кардиолог поставил диагноз вегетососудистая дистония. С момента приступа муж постоянно чувствует себя плохо. Болит, по его словам, чуть ли не все, везде и постоянно. Основные жалобы и проблемы: сильное сердцебиение, страх без особых причин, учащенный пульс, тошнота, слабость, хроническая усталость, практически полное отсутствие сексуального желания, вечно плохое настроение и постоянные мысли о том, что жить ему осталось недолго... Уже с самого утра он себя плохо чувствует, даже несмотря на то, что спит по 8-10 часов. На работу едет с огромным трудом, еле отсиживает рабочий день и прямиком домой — спать, лежать и отдыхать. Все выходные муж может пролежать дома, уткнувшись в ноутбук. Нет никакого желания выйти на улицу и погулять на свежем воздухе. Уже месяц уговариваю его, чтобы поднялся с дивана и вышел на улицу.

Невролог прописал курс «Мексидола», глицин, магний B_6. Муж принимает все эти препараты, но состояние не улучшается. Еще ему выписали антидепрессанты и транквилизаторы (не помню, какие именно), но он отказывается их принимать, потому что боится привыкания к таким сильнодействующим лекарствам. Еще невролог порекомендовала обратиться к психотерапевту, но муж отказывается, так как считает, что ему никто не сможет помочь. Последний раз муж был в отпуске 4-5 лет назад. Считает, что спорт ему тоже не поможет. Мне удалось уговорить его полностью отказаться от кофе и алкоголя, хотя муж говорит, что без них не чувствует себя полноценным человеком.

Начала делать мужу массажи, чтобы расслабить и успокоить. Чем еще, как единственный близкий ему человек, могу помочь? Есть ли смысл уговаривать мужа сходить к психотерапевту? Муж говорит, что вегетососудистая дистония никогда не излечится и с каждым годом ему будет становиться только хуже. Еще говорит, что нам не стоит заводить детей, потому что из-за своего вечно плохого самочувствия он не в состоянии будет уделять им время. Неужели так и придется жить в таком кошмаре всю жизнь?

Ирина Н., Орловская обл.

От редакции. Вегетососудистая дистония лечится и излечивается, было бы на то желание мужа. А вот если он себя уже похоронил вместе с вами и будущими детьми, то задумайтесь о перспективах дальнейшей жизни. Есть такой анекдот: Бог говорит человеку (примерно вот такому же): «Весь этот прекрасный мир будет принадлежать тебе и радовать твоих близких! Только ты хотя бы что-нибудь сделай. Хотя бы лотерейный билет купи!» Это как раз о вашем муже.

ЛАПША из писем читателей

А вчера я увидел эротический сон. Он был про то, как мама с папой уехали на дачу.

Сана, Санкт-Петербург

На третий месяц ухаживаний Наташа пригласила меня к себе почаевничать. За вечер я столько выпил этого чая, что стало не до эрекции.

Игорь, Кострома

Я был женат дважды. В общем, на всех девушках, которых встречал.

Николай, Липецк

Павлик вел себя как настоящий рыцарь: увидел нас с Игорем, изменился в лице и ушел.

Наталья, Омск

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ДЕМОДЕКОЗ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ ПЕРЕЛИВАНИЕМ КРОВИ — НЕ ПОМОЖЕТ

Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари» («Айболит» №15 за 2012 г.).

Читаю о том, какими болезнями страдают люди, и содрогаюсь от жалости и желания помочь. Демодекоз нельзя лечить препаратами, керосином, переливанием крови — не помогает! Купите в ветеринарной аптеке мазь «Ям» и смазывайте ею зудящие места 2 раза в день. Быстро проходят зуд, краснота, пузыри. Смазывайте до полного излечения. У мази специфический запах, но излечение того стоит. Пишу с уверенностью, потому что моя племянница страдала от демодекоза больше года, пока не узнала о мази. Лечитесь на здоровье!

Вера Васильевна Пигунова, с. Арзгир, Ставропольский край

КУПИТЕ ОВЁС В ШЕЛУХЕ...

Для И. Новиковой из Казахстана, автора письма «Всю жизнь на антибиотиках» («Айболит» №13 за 2013 г.).

Купите овес в шелухе. Только там берите, где продают корм для животных, в семеноводческих магазинах. В других местах он может быть протравленным.

Возьмите 1 стакан овса, тщательно переберите, в семи водах промойте. Положите овес в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом молока, кипятите на медленном огне 10 минут. Снимите с огня, закройте крышкой, заверните во что-нибудь теплое и оставьте настаиваться до утра. Утром слейте овсяное молоко, а овес выбросьте. Молоко приобретает цвет топленого. Оно очень вкусное. Для вашей девочки стакан молока разделите на 2 раза. По полстакана — утром, на завтрак, и вечером, на ужин. Можно делать молоко на 2 дня, хранить в холодильнике, перед употреблением подогревать.

Т. П. Куликова, пос. Новые Зори, Алтайский край

Несколько компрессов с цветочным медом, поставленных на низ живота, вылечат воспаление придатков.

СТОЛЬКО ЛЕТ МУЧЕНИЙ, И — О ЧУДО! — ЧИСТАЯ КОЖА!

Для И. А. Шмелевой из пос. Горноуральского, Свердловской обл., автора письма «Внучка вся в белесых пятнышках», диагноз витилиго («Айболит» №6 за 2013 г.).

Долгое время летом вся моя кожа была в белых пятнах. Врачи разводили руками, назначали лечение, но результатов не было. Избавление от пятен стало для меня полной неожиданностью. Я решила протереть тело борным спиртом (раствор борной кислоты). Пятна начали уменьшаться буквально на глазах, перестали чесаться, а затем и вовсе исчезли. Я была счастлива: столько лет мучений, и — о чудо! — чистая кожа, о которой я давно мечтала.

Р. П. Тимохина, Тверь

СУСТАВАМ НЕОБХОДИМО ТЕПЛО

Для Надежды из Ростовской обл., которая пишет о папе 75 лет, у него не сгибается нога в коленном суставе («Айболит» №7 за 2013 г.).

Суставам необходимо тепло.

* Сварите 2 яйца вкрутую, разрежьте вдоль (со скорлупой). Приложите их к колену и держите, пока не остынут. Яйца можно использовать несколько раз: заверните в ткань, положите в дуршлаг, разогрейте на пару и прикладывайте, пока не наступит облегчение.

* Нагрейте на сковороде 0,5 кг соли, высыпьте в мешочек и прикладывайте к ноге. Можно чередовать с яйцом.

* Смешайте по 1 ст. ложке муки, горчицы и водки или самогона и прикладывайте к больному месту.

* Разогрейте на огне 2 ст. ложки соли, добавьте 2-3 ст. ложки воды, немного горчицы. Получится густое тесто, приложите его к ноге до остывания, затем укутайте.

В. А. Демин, Невинномысск, Ставропольский край

У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

Для Анны из Рязанской обл., автора письма «Кисти рук у меня чувствительны к холоду» («Айболит» №12 за 2013 г.).

Возможно, у вас не хватает витаминов группы В. Принимайте согласно инструкции «Нейромультивит» — комплекс витаминов группы В. У моего мужа было то же самое. В прохладную погоду на улицу он выходил в меховых варежках. А ночью я ему укутывала ноги еще одним одеялом, свернутым вдвое. Он пропил курс таблеток и сам не заметил, как перестал мерзнуть.

Г. Д. Соловьева, пос. Кромы, Орловская обл.

ПРИ ЭНУРЕЗЕ У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

Для И. Дановской из Чеченской Республики, автора письма «Подруга и сын страдают энурезом» («Айболит» №13 за 2013 г.).

При энурезе у взрослых людей смешайте 2 ст. ложки семян укропа и 1/2 чайн. ложки семян моркови (лучше желтой), залейте 0,5 л молока, вскипятите, охладите до 40-45°С, добавьте 1 ст. ложку меда темного цвета (гречишного, каштанового, боярышникового), настаивайте 30 минут, процедите и весь объем выпейте в течение дня. Курс приема — 10 дней.

Т. П. Куликова, пос. Новые Зори, Алтайский край

Давление при гипертонии нормализуется, если проглотить молодой грецкий орех величиной с ноготь.

ДИФФУЗНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Для Татьяны Александровны из Ростова-на-Дону, которая пишет о том, что на УЗИ у нее обнаружили диффузные изменения в поджелудочной железе («Айболит» №15 за 2013 г.).

Я много лет страдаю заболеванием поджелудочной железы. Вы не написали свой диагноз, а также, что вас беспокоит: отрыжка, рвота, понос или запор, вздутие и т. д. Дело в том, что диффузные изменения происходят у каждого человека. С возрастом клетки поджелудочной железы и печени (частично) отмирают, атрофируются и заменяются соединительной тканью или жиром. Кроме лекарств, которые вам выписали, нужны соответствующая диета и прием травяных сборов. Об этом подробно написано в «Айболите» №13 за 2013 год в рубрике «Спешим помочь» в статье «Организм сам подскажет, что ему полезно». Прочитайте эту статью!

Л. Кудряшова, Ставрополь

ПРИЮТИМ

60 лет, инвалид II группы (производственная травма), несудимый, не пью, не курю, сирота, воспитывался в детском доме. Здоровье ухудшается с каждым годом, нуждаюсь в помощи. Живу в городе, в котором есть работа. Климат сухой, зима теплая. Приглашаю одиноких мужчину, женщину или семейную пару. Живу в доме с удобствами, есть второй дом, огород 6 соток, фруктовый сад. Условия сообщу при переписке.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, Белореченск, Краснодарский край, 352635

Прикольное письмо

Слушайте меня, будьте спокойны и скоро с радостью избавитесь от этой дряни — икоты

В газете «Айболит» очень много нужного найдется для каждого человека. Но сегодня нужна (очень нужна!) моя помощь. Да, дорогие, не удивляйтесь, пожалуйста, но повторяю — нужна! И очень! Для многих, для очень многих наших дорогих и очень хороших людей.

Сидела я недавно в кресле и читала «Айболитик», но тут же поднялась, на глазах слезиночки — и вот пишу для тех страдальцев. Сколько, сколько людей мучается и до сих пор страдают от этой невыносимой икоты! Какое нужно иметь терпение! И что делать? Но выход есть, дорогие мои! И хватит всем мучиться! Слушайте меня, не спешите, будьте спокойны, и скоро с радостью избавитесь от этой дряни — икоты. Итак, начинаем. Спокойно идем на кухню, берем хороший черный хлебушек, ножичком отрезаем хлебную корочку и кладем в ротик. Держим не больше минуточки, затем прожуем. Нужно, чтобы корка дошла до вашего горлышка. И после этого проститесь вы с этой проклятой икотой. И на фиг ее! Успокоившись, с радостью идите благодарить нашего самого любимого, самого родного, самого дорогого, близкого и самого хорошего Иисуса Христа! И на колени перед ним!

P. S. После спасения людей с чистой совестью можно пошутить. Надо собрать мужчин разных возрастов с этой неприятной икотой. И вот стоят они в очереди и ждут, пока каждому принесут нужную корочку черного хлебушка...

Нина Колоскова, Климовск, Московская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

И всё-таки избавилась от сухой экземы

Для З. А. Драч из Уфы, Башкортостана, автора письма «У меня на руках сухая экзема» («Айболит» №10 за 2013 г.).

Я НЕ понаслышке знакома с этой болезнью. Лет пять назад и по врачам ходила, и анализы сдавала. А сколько мазей и таблеток перепробовала — не перечесть, и все-таки вылечилась!

Обычно сухая экзема появляется из-за воздействия бытовой химии. Но в некоторых случаях причиной может стать неправильная работа печени или желудка, а также нервной системы в целом.

* Чтобы избавить себя от мучительного зуда, я делала раствор из пищевой соды: 1 ст. ложку разводила в стакане воды и этим раствором протирала воспаленные места. Хорошо помогает облепиховое масло, которое необходимо втирать в кожу или делать из него примочки.

* Если у вас появляются трещины, можете воспользоваться лекарственной смесью. Для ее приготовления 150 г аптечной ромашки залейте 1/2 л оливкового масла, настаивайте неделю в теплом месте, затем процедите и смазывайте пораженные экземой места.

* Чтобы уменьшить сухость кожи, я пользовалась желтковым маслом. Сварила 10 яиц как можно круче. Отделила белки, желтки нанизала на тонкую спицу и держала над горящей свечкой. Когда желтки начали плавиться, собрала все оплавленные кусочки в миску. Полученную массу наносила на марлю или бинт и прикладывала к пораженным местам.

* Очень хорошо помогает при сухой экземе сок из клюквы. Намочите в нем марлю и прикладывайте к проблемным местам.

* Попробуйте следующий сбор. Возьмите по 1,5 ст. ложки травы хвоща, тысячелистника, зверобоя, крапивы, подорожника, можжевельника, добавьте не более 5 г полыни. Смесь залейте небольшим количеством воды и кипятите не более 5 минут, затем поставьте на водяную баню и кипятите еще 10 минут. После того как смесь остынет, процедите ее через двухслойную марлю. Пейте не более 70 г за 10 минут до приема пищи не чаще 3 раз в день.

* Запарьте крепкий раствор из тысячелистника и делайте примочки, а также принимайте этот отвар внутрь по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

* Вы можете сделать очень эффективный состав для примочек. Для этого вам потребуется большая ложка сливок со свежего деревенского молока, 1 яйцо также деревенское и 100 г березового дегтя. Все это хорошо взболтайте и используйте для примочек, пока пятна не исчезнут.

Н. А. Прасолова, Тамбовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебное меню

При псориазе диета для каждого индивидуальна

В ЛЕЧЕНИИ ПСОРИАЗА ПИТАНИЕ ИГРАЕТ БОЛЬШУЮ РОЛЬ.

Будет лучше, если диету назначит врач. В диете важны такие факторы, как чувствительность больного к определенным продуктам, способность организма бороться с интоксикацией. Задача врача — найти тот продукт, который вызывает проблему у конкретного больного. Кроме того, диета может быть строгой и нейтральной. Но есть и общие рекомендации.

* Питание должно быть разнообразным и богатым витаминами.

* Исключите продукты с большим количеством белков, жиров и углеводов, острое, соленое, жирное и сладкое.

* Не ешьте блюда из печени, почек, жирное мясо и колбасы, сливочное масло, яйца, сало, копчености, жирные сорта рыбы.

* Не рекомендуется алкоголь, лук, чеснок, хрен, цитрусовые, мед, какао, шоколад, молоко, а также продукты, содержащие красный пигмент: томаты, кетчуп, красные ягоды и фрукты, шиповник.

*** При экссудативной форме псориаза** ограничьте потребление соли — не более 3 г в сутки.

* Ешьте вегетарианские супы (или на слабом бульоне), на второе — блюда из нежирных сортов говядины, индюшки, кролика, паровые котлеты, тефтели. На гарнир — каши (гречневая, овсяная), овощное рагу. Картофель и макароны лучше ограничить.

* Рыба рекомендуется свежая, речная (кроме осетровых), в отварном или слегка поджаренном виде. Полезны морепродукты, морская капуста, продукты с отрубями. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, а сладости замените сухофруктами.

* Кофе и чай нежелательны. Полезнее светлые компоты — консервированные или из сухофруктов.

Полным больным 1-2 раза в неделю полезны разгрузочные дни:

* творожно-кефирный день — 400 г нежирного творога и 500 мл кефира разделить на 5 приемов;

* яблочный день — 1,5 кг кислых яблок надо съесть за день;

* овощной день — 1,5 кг любых овощей (кроме картофеля) в тушеном или сыром виде надо съесть в течение дня в 5 приемов. Дополнительно 2 стакана некрепкого чая.

Диету надо соблюдать долго — несколько месяцев и даже лет.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Пьём компот

*** Компот из яблок** облегчает пищеварение, стимулирует выделение слюны и выводит токсичные вещества. Он особенно полезен при повышенном артериальном давлении и проблемах с почками.

*** Персиковый компот** богат витамином С, кобальтом и железом. Он возбуждает аппетит, улучшает работу печени, повышает гемоглобин.

*** Компот из сушеных груш** рекомендуется при желудочных заболеваниях, болезнях печени, желчного пузыря, почек, различных видах анемии. Он обладает вяжущими свойствами и особенно хорош при расстройстве желудка.

*** Абрикосовый компот** пейте при утомлении или проблемах с сердцем. В нем много калия, железа, органических кислот, пектинов.

*** Компот из айвы** обладает вяжущим и противовоспалительным свойствами, поэтому незаменим при болезнях желудка и кишечника, сопровождаемых поносами.

*** Сливовый компот** обладает мягким слабительным действием, полезен при подагре, атеросклерозе и сердечных заболеваниях.

Рецепты народной медицины

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Вымойте 5 лимонов средней величины и отожмите сок. Мякоть с цедрой положите в 2-литровую банку, добавьте 1 стакан давленого чеснока и залейте кипятком. Укутайте и оставьте в теплом месте до утра. Утром отожмите, жмых выбросьте, добавьте лимонный сок. Положите по вкусу 2-3 ст. ложки меда и хорошо размешайте, чтобы мед растворился. Пейте натощак за 30 минут до еды по маленькой стопочке раз в день. Принимайте лекарство 3 недели, затем неделю отдохните и повторите курс. Лекарства хватает примерно на месяц.

НАСТОЙ СВЁКЛЫ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Нарежьте очищенную свеклу, заложите в 3-литровую банку на 2/3 объема, залейте холодной кипяченой водой, прикройте банку марлей, настаивайте при комнатной температуре 7-8 дней и слейте настой. Пейте по 1/2 стакана до еды 1-2 раза в день. Пока пьете настой, должна настаиваться уже следующая банка. Курс лечения — 3 месяца. Храните настой в холодильнике.

ЯГОДНЫЙ НАПИТОК ПРИ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Потребуется по 100 г ягод облепихи и плодов шиповника, 1/4 стакана лимонного сока, 1 чайн. ложка сахара и 1 стакан воды. Шиповник обдайте кипятком, просушите, измельчите и заварите кипятком в термосе. Настаивайте 2 часа, затем процедите и остудите. Ягоды облепихи обдайте кипятком, просушите и пропустите через мясорубку, отожмите сок. Соедините настой шиповника и облепиховый сок. Отдельно смешайте лимонный сок и сахар, добавьте смесь в ягодный напиток и настаивайте его еще 2 часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Пример на себя — *Намотай на ус*

+ Щётка для кишечника

НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ СПОСОБНЫ ОЧИЩАТЬ КИШЕЧНИК ОТ ТОГО, ЧТО НАКОПИЛОСЬ ЗА МЕСЯЦЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ИЛИ ОБРАЗА ЖИЗНИ.

В первую очередь это продукты, которые содержат растительную клетчатку: овощи, зелень, бобовые, зерновые, сухофрукты, орехи, хлеб из отрубей или из муки грубого помола. Пищевые волокна растительной клетчатки воздействуют на кишечник подобно щетке.

*** Тыква** — настоящий санитар кишечника. Салат из сырой тыквы, крупно натертой и заправленной смесью лимонного и апельсинового соков — лучшее средство после жирного или алкогольного застолья. Тыква, запеченная в глиняном горшочке, обладает желчегонным эффектом и способствует восстановлению печени после приема тяжелой пищи. А подсушенные в духовке тыквенные семечки восстанавливают слизистую оболочку кишечника и заодно избавляют от некоторых паразитов. Однако самым быстродействующим очищающим блюдом из тыквы является тыквенно-имбирный суп. Сварите ингредиенты в чуть подсоленной воде без добавления масла и сливок, взбейте в блендере и ешьте остывшим.

*** Морковь** очищает организм только в сыром виде. Лучшее сочетание для нее — отварная красная или черная фасоль (она оказывает ранозаживляющий эффект), красный лук и светлый изюм. Морковь наладит работу желудочно-кишечного тракта, особенно после излишнего употребления жареного мяса. Заправляйте морковный салат лимонным соком, но обязательно с небольшим количеством нерафинированного растительного масла, иначе витамин А не усвоится полностью.

*** Свекла** в сыром виде может быть опасна для здоровья. После того как очистили и нарезали ее (или измельчили в блендере), на 5 минут оставьте на воздухе. Однако именно сырая свекла или полусырая (отваренная в течение 25 минут) — отличная щетка для кишечника, особенно измельченная, смешанная с ошпаренным черносливом, оливковым маслом и мелко нарезанной кинзой или чесноком. При повышенной кислотности желудочного сока свежую свеклу замените вареной.

*** Чечевица**. Особенно зеленая и черная — фантастические щетки. Некоторые диетологи предлагают есть чечевичную похлебку (густой суп из чечевицы, воды и небольшого количества соли) и тем, кто сидит на строгой диете, и тем, кто не отказывает себе в излишествах. А регулярное употребление чечевицы подростками полностью избавляет их от юношеских прыщей.

*** Салат с капустой** подходит для тех, кто не имеет проблем с кислотностью желудка. Нашинкуйте свежую капусту, натрите крупно морковь и свеклу, смешайте в пропорции 3:1:1 и отожмите сок. Откажитесь от соли, при необходимости замените ее лимонным соком. Для заправки используйте любое растительное масло. При пониженной кислотности свежую капусту замените квашеной, при повышенной — свежую свеклу замените вареной и немного измените пропорцию — на 2 части вареной свеклы по 1 части капусты и моркови. По вкусу добавьте чернослив, яблоко и масло, а вот от лимона придется отказаться.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

■ ПРИ АСТМЕ СМЕШАЙТЕ 0,5 КГ МЕДА, 100 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ПО 70 Г КАШИЦЫ ХРЕНА И ЧЕСНОКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА 1 ЧАС ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 2 МЕСЯЦЕВ.

■ ПРИ СИЛЬНОЙ ЗУБНОЙ БОЛИ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ РЕПЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ВАРИТЕ 15 МИНУТ И ТЕПЛЫМ ОТВАРОМ ПОЛОЩИТЕ РОТ КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

От тяжести в желудке и животе пейте 5-6 ст. ложек в день сока брусники.

Полезно знать

Ученые выделяют 10 самых полезных продуктов для здоровья суставов, которые защищают хрящи от разрушения: жирные сорта рыбы, тыквенные семечки, оливковое масло, бразильские орехи, черная смородина, репчатый лук, гречневая крупа, вишня, лесная земляника и любое желе на основе желатина.

А из очисток готовлю целебную водичку

Поделюсь рецептом для восстановления иммунитета. Это еще и антисклеротическая, и противовирусная смесь. Возьмите по 300 г корня имбиря и хрена, чеснока, меда, 6 крупных лимонов без косточек с кожурой. Имбирь и хрен очистите от кожуры и пропустите через мясорубку вместе с остальными ингредиентами, добавьте мед, перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день на голодный желудок — утром и вечером. Очистки имбиря и хрена у меня тоже идут в дело: я готовлю из них целебную водичку. Кладу их в кастрюлю, заливаю водой, кипячу 10-15 минут на маленьком огне, даю отстояться и процеживаю. В теплый напиток добавляю мед и лимонный сок по вкусу. Наливаю в бутылку и ставлю в холодильник. Пить такую водичку можно прямо из горлышка по большому глотку 2 раза в день, утром и вечером, на голодный желудок.

И. В. Тихомирова, Ярославль

Варите грибы — добавьте грушу

ЭТО СНИЖАЕТ РИСК ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ. ГРУШИ ПОЛЕЗНЫ ПРИ БЫСТРОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИИ И ПРИ ПЛОХОМ ЗАЖИВЛЕНИИ РАН.

*** При низком гемоглобине** 2 крупные спелые груши очистите от кожуры, мякоть разомните в миске и смешайте с 2 чайн. ложками меда. Ешьте ежедневно.

*** При экземе** к пораженным местам регулярно прикладывайте мякоть груши.

*** При кашле, удушье** ешьте вареные и печеные груши.

*** Мочегонное и вяжущее средство:** 1 стакан измельченных груш залейте 0,5 л кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте до остывания и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

*** При отравлении** каждый час съедайте по половинке сладкой груши.

*** При цистите** запеките в духовке 2-3 груши, присыпав немного сахаром, и съешьте в течение дня.

*** При простатите** измельчите 1 стакан сухих груш, отварите в 0,5 л воды до размягчения мякоти, настаивайте 4 часа. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Эффект наступает лишь через несколько дней, а при длительном употреблении отвара можно полностью излечиться от недуга. Или 30 г сухих цветков груши залейте 1 л кипятка, настаивайте 5 минут под крышкой, процедите и выпейте в течение дня.

По содержанию витаминов С и Р груша уступает яблокам, но превосходит по содержанию хлорогеновых кислот, которые укрепляют капилляры и оказывают мочегонное воздействие.

*** При почечно-каменной болезни** 1 стакан измельченных сухих груш отварите в течение 10 минут в 0,5 л воды, настаивайте 4 часа, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день натощак. Длительное употребление сока и отвара поможет полностью избавиться от камней.

*** При туберкулезе легких** 1 ст. ложку с верхом сухих измельченных груш залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

*** При поносе** 1/2 стакана сухих груш и 3 ст. ложки овсяной крупы отварите в 2 стаканах воды, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день натощак.

*** При ревматизме** 2 ст. ложки высушенных листьев груши залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день

*** При бронхите** в 1 стакане грушевого сока разведите 1 десертную ложку сиропа шиповника. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** При сахарном диабете** регулярно пейте сок из свежих груш по 50-70 мл за 30 минут до еды. Постепенно дозу можно увеличить до 1 стакана.

*** При аденоме предстательной железы** сушеную грушу вечером заварите в термосе. На следующий день принимайте настой по 1/4 стакана 4 раза в день. Пить средство рекомендуется при лечении заболевания и для его профилактики.

Не навреди

■ НЕ ЕШЬТЕ СЫРЫЕ ГРУШИ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК, А ТАКЖЕ С МЯСОМ И ДО МЯСНОГО СТОЛА. НЕ ПЕЙТЕ ПОСЛЕ ГРУШ ВОДУ.

■ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЫРЫХ ГРУШ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

Лечите обе пятки, даже если болит одна

Айболит

Чего я только не делала, чтобы избавиться от шпор! А помогли помидоры. Была осень. Я покупала подпорченные помидоры, разрезала их на половинки, выкладывала на целлофан и ставила на них пятку. Затем оборачивала ногу и завязывала. Делайте так на ночь и лечите обе пятки, даже если болит одна. Процедуру повторите 5-10 раз.

О. Б. Макеева, Саранск

Когда нужно похудеть, перехожу на окрошку

Айболит

Эта диета не всем подходит, так как сильно пучит живот. Я обычно сижу на ней 5 дней.

Первый день — только окрошка, 5 раз в день. Готовлю сразу большую кастрюлю заправки. Чуть-чуть молодой картошки (только ее нужно вымачивать в воде 2 часа, чтобы вышел крахмал), куриная грудка, кинза, укроп, петрушка, сельдерей, огурцы. Заправляю либо «нулевым» йогуртом, либо минералкой. И в этот день выпиваю 1,5 л воды.

Второй день — та же окрошка с той же заправкой, но уже 4 раза в день. Плюс за день съедаю 3-4 небольших зеленых яблока. И вместо воды пью травяной чай без сахара, лучше всего из мяты.

Третий день — окрошка 3 раза в день. К ней добавляю еще 4 яблока, 2 кусочка ржаного хлеба и вареные белки 3 яиц. Снова пью воду.

Четвертый день — окрошка 2 раза в день. Вместе с ней за день съедаю пюре из шпината, 2 средних помидора, 2 порции гречки (без масла и молока). Пью травяные чаи.

Пятый день — точное повторение первого.

На такой диете я теряю от 3 до 7 килограммов. И, кстати, решается еще одна проблема: у меня редкий стул, а на этой диете он приходит в норму.

В. О. Деева, Ростовская обл.

Арбузная диета очистит почки

Айболит

Летом и осенью мы с подругой обязательно садимся на арбузную диету. Можно есть только арбузы или в основном арбузы — тогда количество съедаемой мякоти должно быть не меньше 2/3 от общего количества пищи. Но такой диеты можно придерживаться не больше недели. А если не хотите мучить себя диетами, раз в неделю устраивайте себе разгрузочный день, питаясь только арбузами, но не более 3 кг в день. Это отлично очищает почки, появляется легкость в суставах, проходят артриты и артрозы.

В. Н. Ермолаева, с. Шопино, Белгородская обл.

Чтобы не было мучительно больно ... печени!

Жирная пища, курение, алкоголь, употребление синтетических лекарств, плохая экология — все это может отрицательно сказаться на работе нашей печени.

Так или иначе, мы все — в зоне риска, поэтому нам нужно заранее позаботиться о своей печени, чтобы в ее работе не произошел сбой.

ЭТАП 1 — ОЧИЩЕНИЕ

Для начала нужно очистить печень от «шлаков» и токсинов. «Зашлакованная» печень ослабевает, и, кроме того, вырабатывает токсичную желчь, которая будет отравлять наш организм, несмотря на здоровый образ жизни.

Мы советуем принимать Овесол — средство для глубокого и бережного очищения печени на основе лучших народных рецептов. Специально разработанный состав способствует выведению из печени токсинов, оказывает желчегонное действие, препятствуя застою желчи[1].

Овесол уже давно зарекомендовал себя в качестве надежного средства для очистки печени от накопившегося в ней «мусора». Овесол буквально «промывает» печень, бережно выводя из нее токсины и препятствуя образованию желчных камней.

Глубокое и бережное очищение печени с помощью Овесола позволит нам приступить ко второму этапу.

Сегодня Овесол стал еще эффективнее. Компания «Эвалар» выпустила новый продукт «Овесол усиленная формула». Бережная чистка печени всего за 10 дней!

ЭТАП 2 — ЗАЩИТА

Печень — единственный орган человека, который может полностью восстановиться. Нам нужно только помочь процессу самовосстановления.

Как это сделать?

Во-первых, нужно предотвратить риск повторной интоксикации.

Во-вторых, обеспечить своевременную поставку «стройматериалов» для клеток печени, чтобы не допустить их разрушения.

Наконец, в-третьих, защитить печень от вредных воздействий.

Для решения этих проблем, мы советуем использовать Гепатрин — комплекс, специально разработанный для тройной защиты нашей печени. Именно Гепатрин решает сразу три проблемы: уменьшает риск интоксикации, защищает печень от вредных воздействий, защищает клетки печени от разрушения[2].

В сложном составе Гепатрина — три главных растительных компонента для здоровья печени. Экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны и защищает печень от разрушения лекарствами, ядами и токсинами. Эссенциальные фосфолипиды помогают защитить клетки печени от разрушения. Экстракт артишока регулирует выработку и отток желчи, препятствует ее застаиванию, снижает вязкость.

Если вы хотите, чтобы ваша печень всегда оставалась под надежной защитой — принимайте Гепатрин регулярно. Регулярный прием Гепатрина обеспечит вашей печени надежную «тройную» защиту.

Итак, запомните:

Овесол — для глубокого и бережного очищения

Гепатрин — для надежной защиты клеток печени

Этот простой курс очищения и защиты станет своевременной заботой о здоровье вашей печени[3].

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА № 0171

[1] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.001.П1292 [2] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.301.П1193 [3] Действие препаратов указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания. Имеются противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом. СоГР № RU.77.99.11.003.E.047792.11.11,СоГР № RU.77.99.11.003.E.007526.05.12 , СоГР № KZ.16.01.76.003.E.006786.04.11. БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Мясо маринуем в минеральной воде

Айболит

Теплое время года, наверное, любимая пора мужчин: можно и на рыбалку сходить, и на охоту, и просто отдохнуть за городом. А главное — поесть шашлыков! У нас есть свой традиционный рецепт приготовления шашлыков. Итак, подготавливаем мясо: свинину режем на порционные куски, перчим, посыпаем специями. Берем лук (на 2 кг мяса 5 луковиц), крошим его полукольцами. Все это укладываем в глубокую кастрюлю и заливаем минеральной водой так, чтобы она покрыла полностью мясо. Обязательно кладем сверху гнет и ставим мариноваться на 4 часа. По истечении времени достаем мясо из маринада, солим, нанизываем на шампуры и жарим.

И. Копылов, Самарская обл.

«Красная икра» из сельди и сыра

Айболит

Люблю чем-нибудь удивлять своих домочадцев. Изысков, конечно, не готовлю, стараюсь использовать недорогие продукты. Однажды приготовила «красную икру» по рецепту своей знакомой. Всем очень понравилось. Теперь такую «икру» делаю часто. Ребятишки любят намазывать ее на хлеб. Итак, нужно взять 1 селедку, отделить ее от костей, разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Также нужно прокрутить 2 средние сырые моркови, 2 плавленых сырка и 150 г сливочного масла. Все тщательно перемешать — «икра» готова!

О. Никонова, Кемеровская обл.

Приправа для мяса «Острая слива»

Айболит

3 кг кислой сливы, 500 г чеснока, 6-7 острых перцев, 4 ст. ложки соли.

Сливы и острый перец помойте и удалите косточки и черешки. Пропустите через мясорубку вместе с чесноком и тщательно перемешайте с солью. Оставьте на 3 часа в эмалированной посуде для полного растворения соли. После этого еще раз перемешайте, уложите в предварительно пропаренную 3 л банку и закройте жесткой пластмассовой крышкой. Храните в холодном месте.

Т. Ю. Прокопенко, Ставропольский край

ЕДИНСТВЕННОЕ ОТЛИЧИЕ ЯПОНСКИХ АВТОМОБИЛЕЙ ОТ ЕВРОПЕЙСКИХ В ТОМ, ЧТО БУРЧИТ НЕ СПРАВА ОТ РУЛЯ, А СЛЕВА.

Суп с галушками

На 2 л супа: 6 картофелин, 2 куриных окорочка, 1 луковица, 10 горошин черного перца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу, лавровый лист. **Для галушек:** 2 ст. ложки молока, 2 яйца, мука.

Сварите бульон из окорочков, затем бросьте в него нарезанный картофель, лавровый лист, посолите и варите до готовности. Луковицу порежьте мелкими кубиками, спассеруйте на сливочном масле до золотистого цвета и положите в бульон. Приготовьте галушки: из яиц, молока и муки замесите тесто, которое должно быть мягким, чтоб отщипывать было нетрудно. От теста отщипывайте небольшие кусочки произвольной формы и бросайте в бульон (чтобы тесто к рукам не прилипало, рядом поставьте чашку с водой, в которой можно смачивать пальцы). Как только все галушки всплывут, суп готов.

Для диабетиков

Салат с куриным филе

Листья салата, 300 г филе курицы, 250 г томатов, 200 г шампиньонов, 2 морковки, 1 зубок чеснока, по 1 веточке тмина и розмарина, 3 ст. ложки тыквенных семечек, по 2 ст. ложки подсолнечного и оливкового масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль, перец, сахар по вкусу.

Салат разорвите на мелкие части и разложите на 4 блюда. Томаты разрежьте на дольки и выложите на салат. Морковку нарежьте и перемешайте с салатом. Филе нарежьте. Чеснок, не нарезая, обжарьте с розмарином. Добавьте филе и обжарьте до золотистого цвета. Снимите с огня, достаньте обжаренное мясо и дайте остыть. Шампиньоны потушите в сливочном масле с тмином. Семечки поджарьте без масла. Смешайте лимонный сок, оливковое масло, соль, перец и щепотку сахара. Остывшее мясо выложите к салату, сверху — шампиньоны и семечки. Сбрызните подготовленным соусом.

Посытнее

Из мяса

КОТЛЕТЫ С КАБАЧКОМ

700 г мясного или куриного фарша, 1 средний кабачок (500 г), 1 яйцо, 3/4 стакана овсяных хлопьев, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Кабачок натрите на крупной терке, смешайте с яйцом, посолите, добавьте специи и приправы, перемешайте. Когда кабачок пустит сок (через 5-10 минут), всыпьте овсяные хлопья, размешайте и оставьте для набухания на 30 минут, можно и дольше. Выложите в кабачковую массу мясной фарш, хорошо вымешайте, побейте об стол. Разогрейте в сковороде небольшое количество растительного масла, сделайте котлеты и обжарьте с двух сторон до румяного цвета. Котлеты можно потушить в сметане на маленьком огне. В фарш можно добавлять репчатый лук, чеснок, свежую зелень — все зависит от вкуса. Если не использовать овсянку, то кабачок берите поменьше, а сок сливайте.

СВИНИНА С ВИНОГРАДОМ

500 г свиной вырезки, 2 большие грозди белого сладкого винограда, 1 стакан белого вина, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайн. ложка горчицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

Свинину нарежьте небольшими кусочками и отбейте. Посолите и обжарьте на растительном масле в течение 3 минут. В сковороду с мясом добавьте виноград, влейте вино и тушите все около 8-10 минут. Мясо и виноград выложите на тарелку. Разведите крахмал в небольшом количестве холодной воды и тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте в сковороду, где тушилось мясо. Добавьте туда же горчицу и сливочное масло, посолите. Подавайте свинину с этим соусом и виноградом.

Фруктовые десерты

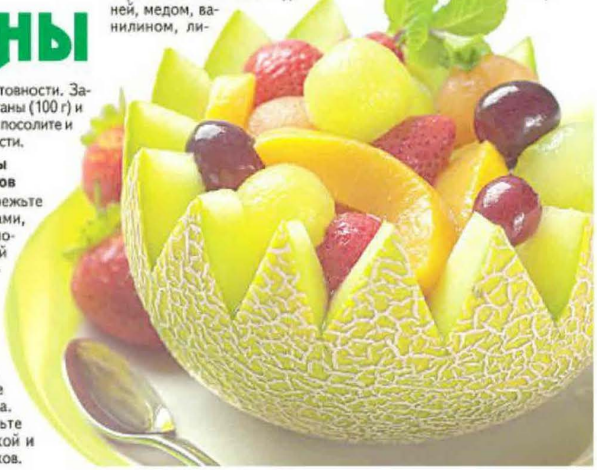
*** Из дыни с яблоками.** 600 г дыни, 3 яблока, 1 ст. ложка лимонного сока, корица на кончике ножа. Нарезанные кубиками дыню и яблоки смешайте с корицей и лимонным соком и украсьте дольками яблок и дыни.

*** Из кураги и моркови.** 1 морковка, 1/2 стакана кураги, 1/2 лимона, 100 г сметаны, зелень петрушки, сахар по вкусу. Морковь натрите на крупной терке или мелко нашинкуйте. Курагу промойте, дайте немного разбухнуть, после чего мелко нарежьте и соедините с морковью. Лимон и петрушку мелко нарежьте, смешайте с морковью и курагой. Заправьте сметаной и сахаром.

*** Из дыни с морковью.** 600 г дыни, 2 моркови, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, ванилин на кончике ножа. Морковь, натертую на крупной терке, смешайте с нарезанной ломтиками дыней, медом, ванилином, лимонным соком, сметаной, украсьте ломтиками дыни и полейте сливками.

*** Из груш с гранатом.** 3 груши, 1 гранат, 100 г натертого сыра, 4 ст. ложки фруктового йогурта, 1 ст. ложка сахарной пудры, корица (молотая). Груши и сыр нарежьте ломтиками, добавьте зерна граната, йогурт, сахарную пудру и перемешайте. Выложите в салатник и посыпьте корицей.

*** С яблоками и черносливом.** 5 яблок, 200 г чернослива, 5 ст. ложек сахара, 1/3 стакана сметаны. Чернослив вымойте, ошпарьте кипятком и замочите на 10 часов. Затем выньте косточки и мелко нарежьте. Яблоки натрите на крупной терке, смешайте с черносливом, добавьте сахар и все тщательно перемешайте. После этого салат полейте сметаной, и можно подавать к столу.



Актуально *Рекомендуем*

+ Баклажаны

С говядиной и перцем

Молодые баклажаны, говядина, лук, сладкий перец, морковь, картофель, капуста, помидоры, зелень петрушки и укропа, растительное масло, зира, черный молотый перец, соль — все компоненты берутся в произвольной форме.

На дно казана налейте немного масла, выложите кусочки мяса 4х4 см, полностью закрыв дно. Слегка посолите, посыпьте перцем и зирой. Следующие слои: лук — полукольцами, сладкий перец и морковь — крупными брусочками (посолите и поперчите), кружочки баклажанов, крупные кусочки картофеля (посолите, поперчите) и капуста — крупными кусками (посолите, поперчите), дольки помидоров (слегка посолите и поперчите). Сверху посыпьте рубленой зеленью. Тушите на малом огне 1,5-2 часа.

Тушенные с яйцами

Очистите от кожуры 5 баклажанов, очень мелко нарежьте, посыпьте солью и оставьте на 20 минут, после чего промойте под струей холодной воды, отожмите рукой, положите в кастрюлю, добавьте 100 г сливочного масла и тушите на слабом огне до готовности. Затем залейте баклажаны 3 взбитыми яйцами, перемешайте, дайте яичной массе затвердеть.

Запеканка с сыром

Очищенные баклажаны (600 г), нарежьте вдоль ломтиками, уложите в смазанную сливочным маслом форму. Посыпьте натертым сыром (100 г). Слои повторите. Запекайте в духовке до полуготовности. Залейте смесью из сметаны (100 г) и муки (2 чайн. ложки), посолите и запекайте до готовности.

Медальоны из баклажанов

Куриное филе нарежьте порционными кусками, отбейте, посолите, поперчите, на каждый уложите по кружочку баклажана, помидора, лука, обжареных по отдельности на растительном масле. Посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности мяса. При подаче посыпьте рубленными петрушкой и ядрами грецких орехов.

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

500 г кабачков, 100 г грибов, 1 л овощного бульона, 2 веточки эстрагона, по 2 ст. ложки растительного масла и сметаны низкой жирности, соль, перец.

Кабачки нарежьте ломтиками, слегка обжарьте с 1 ст. ложкой масла. Влейте бульон, доведите до кипения и варите 10 минут. Охладите, протрите через сито или измельчите в блендере вместе с бульоном. Затем добавьте сметану, приправьте солью, перцем и, перемешав, вскипятите. Грибы ошпарьте, крупные нарежьте соломкой, мелкие оставьте целыми. Поджарьте в оставшемся масле, посолите. При подаче на стол положите в суп поджаренные грибы, посыпьте рубленым эстрагоном.

ВАРЕНИКИ С ЛИВЕРОМ

300 г муки, 3 крупных яйца, 3 ст. ложки холодной воды, 300 г куриных сердечек, 250 г куриной печени, 50 г сала, 2 луковицы, 1 крупная морковь, растительное масло для жарки, соль и перец по вкусу.

Замесите некрутое тесто из муки, 1 яйца, холодной воды, соли и оставьте на 3 часа. Луковицу нарежьте, морковь натрите. Разогрейте масло и обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте морковь и тушите до готовности. Печень и сердечки нарежьте, добавьте к луку и моркови, обжарьте до готовности. Готовую смесь пропустите через мясорубку. Тесто тонко раскатайте и слепите вареники. Варите 7-10 минут. Сало и вторую луковицу нарежьте небольшими кусочками. На горячую сковороду выложите кусочки сала, затем лук и жарьте до золотистого цвета. При подаче вареники посыпьте салом и луком.

САЛАТ «КУКУРУЗКА»

250 г куриной грудки, 1/2 стакана молока, 1/2 чайн. ложки карри, пучок зеленого лука, 100 г сыра, 1 морковь, 1 красный сладкий перец, 1 банка зеленых оливок, стакан вареной кукурузы, 2 ст. ложки майонеза, лук для украшения.

Куриное филе мелко нарежьте и потушите в молоке до готовности. В конце приготовления добавьте приправу, перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 10 минут. Зеленый лук, вареную морковь и перец мелко нарежьте, оливки разрежьте на 4 части, сыр натрите крупно. Все перемешайте, по вкусу добавьте майонез и выложите в салатник в виде початка кукурузы. Обсыпьте салат зернами кукурузы и украсьте перьями зеленого лука.

Молодо-зелено — *Для пользы тела*

С грядки — на стол

ВИТАМИННЫЙ ГАРНИР

1/2 небольшого кочана капусты, 1 чашка замороженного зеленого горошка, 6 зубков молодого чеснока, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Чеснок измельчите, капусту нашинкуйте. Хорошо разогрейте масло и буквально полминуты обжаривайте чеснок. Добавьте капусту, измельченную белую часть зеленого лука, перемешайте, через минуту убавьте огонь до минимума и доведите до готовности, помешивая каждые 5 минут. За 5 минут до готовности добавьте зеленый горошек, перемешайте, посолите, поперчите и накройте крышкой. Держите на огне до готовности горошка. Добавьте измельченный укроп и зеленый лук, перемешайте и снимите с огня.

В овощные и мясные супы добавляйте кусочек имбиря или сельдерея, а моркови кладите меньше — она придает блюдам сладость.

ГУСТОЙ СУП С БАКЛАЖАНАМИ

500 г говядины, 2 баклажана, 1 морковь, 1 луковица, 5 картофелин, соль и перец по вкусу, зелень, растительное масло.

Мясо порежьте небольшими кусочками и отварите до готовности. Баклажаны порежьте соломкой и обжарьте на сковороде с растительным маслом. Нашинкуйте морковь соломкой, лук — полукольцами, добавьте к баклажанам и обжарьте все вместе. В кастрюлю с бульоном и мясом выложите обжарку из овощей, доведите до кипения. Очищенный картофель крупно порежьте и добавьте в суп. Варите на медленном огне до готовности картофеля. Посолите, поперчите и добавьте измельченную зелень. Проварите пару минут, выключите огонь, накройте суп крышкой и дайте настояться.

ОВОЩНОЕ РАГУ С ТОСТАМИ

1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 небольших цукини, по 1 красному и желтому болгарскому перцу, 125 г замороженного гороха, 25 г топленого масла, соль, черный перец, 100 мл красного вина, 1 стакан томатного соуса, 1 пучок базилика, 1 багет.

Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Овощи вымойте и очистите. Нарежьте цукини ломтиками, а сладкий перец — кубиками. Лук и чеснок слегка потушите в топленом масле. Добавьте цукини и сладкий перец, тушите 3 минуты. Положите горох и тушите еще 3 минуты. Приправьте, залейте красным вином и доведите до кипения. Добавьте в овощную смесь томатный соус, слегка подогрейте и еще раз приправьте по вкусу. Вымойте и слегка подсушите базилик, мелко нарежьте его и посыпьте тушеные овощи. Мелко нарежьте или растолките чеснок. Нарежьте багет и каждый ломтик разрежьте пополам. Слегка обжарьте и щедро натрите чесноком. Чесночные тосты подавайте на стол с овощами.

Секрет вкусного борща

СВЕКЛУ ВАРИТЕ ЦЕЛИКОМ В БУЛЬОНЕ, ПОКА ОН ВАРИТСЯ. МЯСО И СВЕКЛУ ВЫНЬТЕ, БУЛЬОН ПРОЦЕДИТЕ И ВАРИТЕ БОРЩ КАК ОБЫЧНО. В КОНЦЕ ВАРКИ СВЕКЛУ НАТРИТЕ КРУПНО, ПОЛОЖИТЕ В БОРЩ, ДАЙТЕ ЗАКИПЕТЬ И ВЫКЛЮЧИТЕ.

Пригодится

ЗЕЛЕНЬ УКРОПА МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ С РАСТОПЛЕННЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, ВЫЛОЖИТЕ В ФОРМОЧКИ ДЛЯ ЛЬДА И ЗАМОРОЗЬТЕ. КУСОЧКИ ТАКОЙ ПРИПРАВЫ ДОБАВЛЯЙТЕ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД.

При язве желудка

РУЛЕТ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА С МОРКОВЬЮ

80 г мяса, 20 г черствого белого хлеба, 1,5 ст. ложки молока, пол-яйца, соль на кончике ножа, ломтик корня петрушки, 1/3 чайн. ложки пшеничной муки, 1 морковь.

Сварите овощной бульон. Промытое и очищенное от пленок и жира мясо дважды пропустите через мясорубку вместе с размоченным белым хлебом. В полученный фарш добавьте яйцо, муку, соль, хорошо вымесите. Смочите холодной водой доску, выложите на нее фарш и мокрыми руками слепите из него рулет. Заверните его в чистую салфетку, опустите в горячий овощной бульон и варите на маленьком огне до готовности (примерно час). Готовый рулет выньте из бульона, снимите салфетку, нарежьте на порции и переложите на тарелку.

ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ И МУКОЙ НА ПАРУ

2 яйца, 1 чайн. ложка пшеничной муки, 2,5 ст. ложки нежирного творога, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пастеризованного молока, 1 чайн. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1/2 желтка.

Желток разотрите с сахаром и смешайте с протертым через сито творогом. Сковороду смажьте маслом и поставьте разогреваться на водяную баню. У охлажденных яиц отделите белки от желтков. Белки взбейте до крепкой пены и, продолжая взбивать, введите желтки в молоко. В полученную однородную массу всыпьте просеянную муку, осторожно перемешайте, вылейте на разогретую сковороду и накройте крышкой. Когда омлет загустеет, выложите на него подготовленную творожную массу, заверните края омлета с двух сторон к середине и прогрейте.

В доме малыш

Морковные котлетки с соусом

3 моркови, 3 яблока, 3 чайн. ложки манной крупы, 2 чайн. ложки сахара, соль, панировочные сухари, растительное масло.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахара, ванильный сахар.

Морковь натрите на крупной или мелкой терке. Яблоки порежьте маленькими кубиками или натрите на крупной терке. Морковь потушите на разогретой с маслом сковороде до полуготовности. Добавьте яблоки и тушите еще 5-7 минут. Затем яблоки с морковью немного посолите, добавьте сахар и манную крупу, все хорошо перемешайте и держите на огне еще 5 минут. Снимите с огня, немного охладите и сформируйте небольшие котлетки. Каждую котлетку обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Готовые котлетки полейте сметанным соусом.

Для соуса сметану взбейте с сахаром и ванильным сахаром до однородной консистенции.

Рыбный день — четверг

Картофельный рулет с сельдью

1 свекла, 2 моркови, 600 г картофеля, 300 г филе сельди, 3 яйца, зеленый лук, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Свеклу, яйца, картофель и морковь по отдельности отварите до готовности. Свеклу, морковь и картофель натрите на крупной терке. Филе сельди нарежьте тонкими ломтиками, яйца — кубиками, зеленый лук — колечками. Застелите стол большим листом фольги, сверху положите лист пергамента. Выложите на пергамент свеклу, сверху — морковь, разровняйте и сбрызните растительным маслом. Положите картофель, яйца, затем ломтики сельди и зеленый лук. Аккуратно скручивая пергамент, сверните в рулет, заверните в фольгу и положите в холодильник минимум на 2 часа. Перед подачей фольгу снимите, рулет нарежьте ломтиками.

Ситуация

Живём вместе только ради детей

Бывает, что супруги, фактически став соседями, решают жить ради детей. Иногда договариваются, иногда без слов сводят свои обязанности к родительским, а про супружеские забывают.

Обращаются друг к другу «отец» и «мать». Счастлива ли «мать», всю жизнь прожившая другом бывшему мужу? Договор договором, а на душе паршиво. Потому что женщина замораживает свою сексуальность и надежду на счастье до лучших времен, которые могут никогда не наступить. Ведь одно дело — искать половинку, когда тебе 40, а другое — в 55. Особенно трудно женщинам, мужчины как-то выкручиваются на стороне. Сколько случаев, когда дети вырастают и отец семейства уходит в новую жизнь с новой женой, припасенной к такому празднику. А старая жена остается одна. Ведь семьи, как таковой, уже давно нет.

В жизни ради детей есть еще одна опасность: страдают те самые дети, ради которых родители потеряли годы своей жизни. Конфликт родителей, даже скрытый, влияет на их будущую жизнь, и они имеют все шансы вырасти невротиками. Даже если в доме не скандалят, доброжелательны, но это хрупкий мир. Пока жена (или муж) надеется вернуть мужа (или жену), все спокойно, как только эти надежды рухнут, конфликт прорвется — и все пострадают.

P. S. На 100 браков сегодня приходится 51 развод! Инициаторами становятся, как правило, женщины, которым изменил муж. Каждый второй изменщик мечется от жены к любовнице. Но, помыкавшись несколько лет, он чаще выбирает жизнь с новой женщиной. Мазохистов, которые никак не могут разойтись, становится все меньше.

Ю. С. Деркач, семейный психолог

МУЖЧИНЫ, СЧИТАЮЩИЕ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО ОДЕВАЮТСЯ, ПРОСТО НЕ ЗАСТАВАЛИ ИХ С ЛЮБОВНИКАМИ.

Вредные советы

* Если замечаете, что супруг испытывает к вам нежные чувства, срочно начинайте с этим бороться. Любой ценой устраняйте романтический налет в ваших отношениях. Вы же солидные семейные люди, а не беспечные подростки!
* Никогда не обсуждайте тему верности, крепости брачных уз. Зато строго следите за мужем (мужики — что дети малые), чтобы успеть крикнуть: «Ай-ай-ай! Низзя!»
* Сделайте супружеский секс редким и пресным.
* Не обращайте на мужа внимания, когда он просит, чтобы вы его выслушали и утешили. Пусть ищет утешителей на стороне!
* И не забудьте перед разлукой устроить ему пару месяцев воздержания. Он с большим нетерпением будет ждать возвращения!

Кое-что новенькое

ЦВЕТ НОЧНИКА ФОРМИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ

Ученые выяснили, что сильнее всего портит настроение на завтра голубоватый свет ночной лампы. За ним следует белый свет. Удивительно, что красный свет вызывал меньше симптомов депрессии и связанных с ней изменений в мозге, чем голубой и белый. Самое приподнятое настроение было у тех, кто спал вообще без света.

ОБНИМАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Ученые доказали, что объятия приводят к увеличению уровня окситоксина — гормона, который снимает депрессию и чувство одиночества, а также снижает кровяное давление. Кстати, этот же гормон выделяется во время рождения ребенка и кормления грудью. При этом у женщин от объятий кровяное давление снижается больше, чем у мужчин.

Думай, думай

Что делает мужчину более привлекательным в глазах женщин? Канадские психологи доказали: музыкальный инструмент в его руках — вот «ловушка» женских симпатий. У «музыкальных» мужчин в 3 раза больше женщин. Психологи объясняют, что наличие музыкального инструмента у мужчины подсознательно сигнализирует женщинам, что он интересный человек.

Стерпится — слюбится?

И не надейтесь! Почти треть женщин мира с самого начала осознают, что выходят замуж не за того мужчину.

Американские психологи выделяют две причины — возраст и страх не встретить более подходящего супруга, остаться в итоге одинокой. Так как же определить заранее, слюбится или нет?

* То, что слегка раздражает, не устраивает, не нравится, заставляет морщиться в первые дни знакомства, потом в совместной жизни будет выводить из себя по-настоящему.
* Нельзя исправить в ком-то черты, которые не понравились сразу на первом свидании. С ними можно только смириться и принять их. Некоторые психологи советуют полюбить недостатки партнера, тогда они как бы уменьшаются.
* Лучший способ понять другого — дать ему возможность проявиться. Слушать, внимать, поддакивать и еще раз слушать. Человек сам все о себе расскажет. Возможно, даже то расскажет, чего сам в себе стыдится. А вам только того и надо, так ведь?
* Не зацикливайтесь на возрасте и не спешите с выбором супруга. В 50 тоже можно верить и ждать большую любовь. И самое главное — дождаться!

Намотай на ус

■ ЛЮБОВЬ СНИЖАЕТ БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ДАЕТ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ — ОБНАРУЖИЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ. ПРИЧЕМ ЧЕМ ДОЛЬШЕ ОТНОШЕНИЯ, ТЕМ ВЫШЕ ПОРОГ БОЛЕВОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ.

■ ОБЛАДАТЕЛИ КРАСИВЫХ ГОЛОСОВ БОЛЕЕ СЕКСУАЛЬНЫ И СКЛОННЫ К НЕВЕРНОСТИ. ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ДО ИЗОБРЕТЕНИЯ ОСВЕЩЕНИЯ ЛЮДИ ОЦЕНИВАЛИ СЕКСУАЛЬНУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ПАРТНЕРА ПО ГОЛОСУ — СЧИТАЮТ БИОЛОГИ.

Для двоих *Развеем сомнения*

Знаете ли вы мужчин?

ЧАСТО ПОНЯТЬ МУЖЧИН МОГУТ ТОЛЬКО ДРУГИЕ МУЖЧИНЫ. ДА И ТО ТОЛЬКО ПОКА ОНИ ГОВОРЯТ О ФУТБОЛЕ ИЛИ РЫБАЛКЕ.

МИФ 1: у мужчин более крепкое здоровье. **На самом деле:** они чаще и сильнее страдают от гриппа, пневмонии, некоторых видов рака. Больше подвержены гастроэнтериту. Виноват в этом отсутствие второй Х-хромосомы, которая содержит гены, защищающие женщин от многих инфекций. Женщины лучше, чем мужчины, переносят голод, усталость, стрессы, болезни. В женском организме хороший от природы жировой обмен. С возрастом дамы теряют выносливость на 2% в год. Мужчины — на 10%.

МИФ 2: мужчины не умеют любить, им нужен только секс. **На самом деле:** мужчины даже чаще идеализируют любовь, чем женщины. По данным исследований 90% мужчин считают, что это чувство может продолжаться всю жизнь. Среди женщин в вечную любовь верят только 70-75%.

МИФ 3: вместо влюбленности у мужчины в голове трезвый расчет. **На самом деле.** Мужчины быстрее поддаются чувствам. В одном исследовании парам задали вопрос: «Когда вы впервые поняли, что влюблены?» Большинство мужчин ответили, что после четвертого свидания. А женщины и к двадцатой встрече не знали, любят ли они. Мужчине не надо много времени, чтобы понять, нравится ли ему дама: он решает это всего за 7 секунд. Они бросаются в любовь как в омут. Что же касается расчета, то дамы чаще интересуются материальным положением избранника. Большинству мужчин неважно, сколько зарабатывает женщина. Они считают, что если муж и жена любят друг друга, то не должно быть проблем в браке.

Если отношения с любимым человеком зашли в тупик, обратитесь за советом к супружеской паре, отпраздновавшей серебряную свадьбу.

МИФ 4: мужчины меньше страдают от расставания. **На самом деле:** оставшись в одиночестве после развода, они чувствуют себя более нелюбимыми и потерянными, чем женщины. По статистике мужчины в 3 раза чаще кончают жизнь самоубийством после рокового романа.

МИФ 5: мужчины легко изменяют сами, но не прощают это своим женщинам. **На самом деле:** и да и нет. Легко идут на измену те мужчины, в которых не изжит подростковый комплекс — вступить в интимные отношения как можно с большим числом женщин. Для зрелых личностей важнее надежные крепкие отношения, а не мимолетные приключения. Что же касается измены, то мужчина опасается, что соперник окажется лучше него. И мысль, что женщина будет их сравнивать, сводит его с ума. Плюс инстинкт собственника, страх, что об измене не узнают окружающие и будут смеяться над ним, опасения, что любимая женщина станет презирать его за слабость, — все это приводит к тому, что рано или поздно пара распадается.

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ ОСТАВЛЯЮТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО? ВЕЧЕРОМ, НА ЗАКАТЕ СОЛНЦА, ШУТЯ ПОХЛЕЩИТЕ ЕГО БЕРЕЗОВЫМИ ВЕТКАМИ, ПРИГОВАРИВАЯ: «БЫЛО ЗА ЧТО — ДА НЕ СТАЛО. БЫЛИ ПЕЧАЛИ — ДА ПРОПАЛИ».

МАРГАРИТА СУХАНКИНА, певица:

«Я обещала Господу: если выздоровею, возьму ребёнка из детского дома. И взяла двоих...»

«БОГ ПОСЛАЛ МНЕ ЛЕРУ И СЕРЕЖУ»

— Несколько лет назад врач мне сказал, что детей иметь уже не смогу. А необходимость в них я испытывала немыслимую. Буквально сходила с ума. Ночами снились малыши, на концертах готова была задушить в объятиях каждого карапуза. Но на усыновление не решалась. Потом у меня начались дикие боли в пояснице, потребовалась срочная сложная операция. Я пошла в церковь и перед иконой Николая Чудотворца пообещала Господу в случае удачного лечения забрать ребенка из детского дома. А когда выздоровела, поняла, что должна сдержать слово, данное Богу.

Стала читать литературу по воспитанию детей, собирать документы для усыновления, ездить по детским домам. В одном из интернатов Москвы меня уговорили взять мальчишку. Я уже оформила документы, приехала на суд по усыновлению. Но выяснилось, что судья нарушила закон, отослав пакет документов ребенка его родной матери. Пришлось отказаться от того малыша. Очень переживала, не спала ночами. Сейчас понимаю: это Бог меня отвел. Когда мы общались с тем мальчиком, я чувствовала: он мне чужой. Да, хорошенький, да, умненький, но не мой. Конечно, если бы все сложилось иначе и он пришел в наш дом, я сделала бы все, чтобы он был счастлив. Но тогда я не познакомилась бы с Сережей и Лерой — самыми замечательными детьми на свете.

«Я СРАЗУ ПОНЯЛА: ЭТИ ДЕТИ — МОИ!»

— Через несколько дней после того судебного заседания я смотрела телевизор. И вдруг увидела в программе «Пока все дома» двух грустных человечков с печальными, испуганными глазами. Меня как током ударило, они мои! Тут же позвонила в тюменский детдом, спросила, много ли претендентов на детишек. Мне ответили: никого — сразу двоих редко забирают. Через пару дней я уже летела в Тюмень. Накануне не спала ночь, волновалась. В репортаже видела, что Лера любит конфеты, поэтому набила сладостями карманы. И вот, невыспавшаяся, пришла знакомиться с малышами. Мы разговаривали, стали играть. С каждой минутой у меня все больше росло ощущение, что это я их родила, а потом нам пришлось ненадолго расстаться. Дети почти сразу наперебой начали называть меня мамой. Я чуть не заревела от счастья. Мне хотелось прижать их к себе и никуда не отпускать. Тут же пошла к директору детдома: «Все, я их беру!» Заведующая оторопела: «Рита, у вас есть время, подумайте. Это серьезный шаг». Я ответила, что уверена на сто процентов. Все же мне пришлось ждать два месяца. Меня колотило каждый день, так я боялась, что детей захочет вернуть их настоящая мать. Я же останусь ни с чем. Но биологическая мама за Лерой и Сережей так и не пришла. Более того, написала отказ от них.

МАМА ДОЛЖНА БЫТЬ ХОРОШЕЙ

— Недавно мы с детьми смотрели по телевизору сериал про лишение родительских прав. Я хотела оторвать малышей от экрана. Но они закричали, что хотят посмотреть этот фильм. Позволила им посидеть подольше. Потом уложила Леру, она у нас жаворонок. Вернулась, Сережа все так же завороженно смотрел на экран. А потом выдал: «В этом фильме так же, как в том доме, где плохие мама и папа». Я спросила, почему они плохие. Сережа ответил: «Они не давали нам кушать». Я не внушаю Лере с Сережей, что их настоящие родители — ужасные люди. Но дети и сами ни за что не хотят к ним возвращаться. Они пока не понимают, что такое биологическая мама, а что — приемная. Главное для них — мама должна быть хорошей, любить и оберегать. И я стараюсь делать все, чтобы они эту любовь и заботу чувствовали.

> «Жизнь не только развлечение, и всем принцессам и даже королевам нужно много работать, чтобы чего-то добиться».

Поначалу дети постоянно температурили, от малейшего сквозняка у них появлялись сопли, кашель. Мы даже гулять подолгу не могли, Лерочка быстро уставала. Тяжелым было не только их физическое состояние, но и моральное. Дети вздрагивали при салюте, боялись, что кто-то стреляет, «как в той семье». От соседей шарахались: вдруг я их отдам кому-то. Сейчас мы этих страхов уже не помним. За то время, что дети живут со мной, они выросли, окрепли, округлились немножко, отъелись. Дочка уже не устает, напротив, носится по улице как угорелая, догоняет Сережку на велосипеде.

«ДОЧКА — МОЯ ПРИНЦЕССА, А СЫН — ПРИНЦ, НО...»

— Если говорить об интересах, Лера у нас — модница. Любит платьица, бантики-рюшечки. Я тут обнаружила, что у нее ушки проколоты. Купила ей золотые сережки. Счастью не было предела, перед зеркалом теперь часами крутится, говорит: «Мама, смотри, я принцесса!»

Да, она моя принцесса, а Сережа — принц, но вырастить их избалованными не хочу. Постоянно внушаю: жизнь не только развлечение, и всем принцессам и даже королевам нужно много работать, чтобы чего-то добиться и чтобы покупать те же игрушки. Я стараюсь приучать их к порядку, к режиму, к правильным поступкам. Чтобы они знали, что плохо, а что хорошо. Нет, я их не наказываю, по попе не бью. Но прикрикнуть, поругать могу. Лера на критику реагирует нормально, а вот Сережа обидчивый. Может крикнуть: «Все, я ухожу!» Я спокойно отвечаю: «Хорошо, дверь вон там». Он выйдет за дверь на несколько минут, а потом с опущенной головой возвращается: «Мам, ну я же пошутил». Он понимает, что я требую, потому что люблю.

«МАМА, МЫ БУДЕМ ТЕБЕ ПОМОГАТЬ!»

— Вообще, детки у меня трудолюбивые. Если я чем-то занята, подходят и говорят: «Мама, мы будем тебе омогать!» Помогать то есть. Пусть у них пока не все получается, веники в разные стороны летят, земля из горшков просыпается, но главное — у них есть желание «омогать».

Недавно у Лериного велосипеда сломалась педаль. Я присела на корточки, чтобы его починить. Через минуту Сережа приносит раскладной стульчик, говорит: «Мам, сядь, тебе же неудобно». У меня комок к горлу... И еще он всегда пытается у меня из рук вырвать сумки с продуктами и дотащить до дома. На все возражения говорит: «Ну я же мужик!»

Я принципиально отказываюсь от нянь. Не хочу видеть чужих людей рядом с моими детьми. Они и так долго были лишены материнской любви и заботы. Хочу сама им все объяснять, открывать мир. Каждый вечер мы беседуем и обсуждаем все, что их беспокоит. Правда, недавно сама себя загнала в тупик. Сережа спросил: «Мама, а откуда мы у тебя взялись?» Я что-то пробурчала, мол, потом расскажу. Знаю, что рано или поздно серьезно поговорю с ними на эту тему. Сама. Чтобы никто посторонний им «глаза не раскрыл». Но не сейчас.

Няни нам не нужны еще и потому, что у нас замечательные бабушка и дедушка. Своего папу я сейчас вообще не узнаю. Он как заново родился — столько энергии появилось. Он в основном занимается воспитанием Сережи: боксирует, учит читать. А ведь я боялась сказать папе о решении взять детей из детдома. Сейчас папа счастлив. Каждый день просыпается в восемь часов со словами: «Какое доброе утро!» И идет возиться с внуками.

А на днях соседка рассказала такую историю. Она гуляла с внуком и встретила моего папу с Сережей и Лерой. Они поздоровались, прошли мимо. И тут сынок повернулся к этой женщине и с гордостью сказал: «А у нас теперь тоже есть настоящая мама!»

Просила Богородицу отдать моего нерождённого ребёнка подруге

АЙБОЛИТ

В 17 лет я приехала учиться в город и познакомилась со Светой. Мы стали подругами. Закончив учебу, разъехались в разные места. В 20 лет снова случайно встретились. Света рассказала мне, что вышла замуж, забеременела, но однажды, обидевшись на мужа, подняла что-то тяжелое, случился выкидыш. Мы опять стали дружить, хотя встречались редко. Затем я вышла замуж, жила в частном доме. В течение пяти лет у меня родилось двое детей. Когда младшей было 5, а старшей 10, Света нас всех пригласила в гости. Они с мужем жили вдвоем в однокомнатной квартире. В это время я снова была беременна и собиралась делать аборт. Погостили мы с мужем и детьми у них и уехали домой. Ложась вечером спать, я стала просить Матушку Богородицу отдать моего нерожденного ребенка Свете. Утром, к своему удивлению, поняла, что у меня исчезли признаки беременности — тошнота, сильная потребность в еде и др. Но самое странное, что через год я встретила счастливую Свету, она родила мальчика и назвала его Женей, а у меня отчество Евгеньевна.

З. Туманова, Курган

Мужичок душ принял, щей две тарелки слопал. Так у меня и остался

АЙБОЛИТ

В непогоду возвращалась с работы. В сквере у мерзлого куста услышала возню — на холодной земле сидел мужчина и не мог подняться. Трезвым его не назовешь и красивым тоже. Неприбранный, но и не потерянного вида. Глаза живые, умом светятся. Оглянулась по сторонам — никто не ищет пропажу. Подхватила мужчину под грязные ручки и к себе домой отвела. Комплекции он хлипкой — не обидит, а красть у меня нечего. Мужичок душ принял, в халат мой завернулся, щей с удовольствием две тарелки слопал. Больше молчал, изредка покряхтывая. Спать положила его на кухне: я не современная, чтобы знакомство с утех начинать. Так у меня и остался Федя. Мы мало разговаривали, расспросами его не мучила, пусть обживется. Он мне все в доме починил, табуретку для ног сделал из старых досочек, гнивших на балконе. Как-то днем исчез, вернулся под вечер со своим нехитрым скарбом. Утром звонок в дверь. На пороге женщина со злыми глазами. Я ей с ходу два вопроса: «Вы расписаны? Дети есть?» На оба получила короткое: «Нет». Что ее дальше слушать? На мне греха нет. Она сама виновата, что плохо следила за своим мужиком. Федя все слышал, молча обнял меня и пошел на кухню обед греть. Наша история не самая красивая, но закончилась как в сказке — вместе будем век доживать.

Антонина Васильевна, Самара

Сидим и орём оба по-кошачьи

АЙБОЛИТ

Сидела я как-то у открытого окна с вышиванием... Сижу, дышу свежим воздухом. Слышу, где-то рядом похотливо мяукнул котяра. Потом еще раз. Вот, думаю, в марте не нагулялся! И решила я коту ответить. Напрягла голосовые связки и тоже принялась кошачьи рулады выводить. Стараюсь! И кот этот тоже стал в ответ выть как ненормальный. Сидим и орем оба. Вот, думаю, как у меня хорошо получается. Даже дворового кота проняло! И тут раздается голос соседки сверху: «Ты, дурак, ребенка разбудишь!» И голос соседа снизу: «Юль, ну чего ты? Мне вон даже кошка какая-то отвечает...»

И. В. Лапина, Казахстан

Всё ближе он подходил к кровати, а потом стал ложиться рядом

Однажды муж уехал в командировку, я осталась с детьми дома. Вот тогда и начался этот кошмар: как только ложилась спать, ко мне во сне приходил мужчина — высокий, стройный, в черном костюме, при галстуке и в белой рубашке. Происходило это как наяву, то есть, просыпаясь, я помнила каждую деталь. Я влюбилась с первого взгляда! Все ближе он подходил к кровати, а потом стал ложиться рядом. Но после секса исчезал, а из меня будто всю энергию выкачали. Однако я вроде была не против. Так и повелось: как только ложилась спать, открывалась дверь и заходил он.

Я хранила эту тайну, никому и ничего не рассказывала. Потом пришла как-то к маме. Она заметила, что я какая-то сонная, вялая, круги под глазами. Я и рассказала обо всем. Мама не долго думая походила по бабушкам. Одна сильно напугала, мол, не к добру приходит ко мне ночной гость, и посоветовала намочить тряпку святой водой и положить ее на пол вдоль кровати. Я так и сделала.

...В тот раз, как обычно, скрипнула дверь, он вошел и не проходит дальше — стоит на пороге, а глазами показывает на тряпку: убери. Так же, взглядом, отвечаю: нет. Он потоптался на пороге, зло сверкнул глазами и исчез навсегда. Интересно, кто это был?

Без подписи, Челябинская обл.

Где построить дом?

Издавна родители советовали своим детям строить новый дом только на месте старого, так как оно считалось уже обжитым, в нем все водилось и хорошо жилось.

В том месте, где росло дерево, дом строить не следует. Раньше говорили: «Спилишь дерево — навлечешь на себя болезнь или смерть».

Там, где приключилось какое-то несчастье, дом лучше не строить: что-то будет все время пугать домочадцев.

Если дом поставить на том месте, где раньше находилась печь, то в том доме никогда не будет радости.

Думай, думай — За гранью

Образ отпечатался на стекле

ИКОНА БОГОМАТЕРИ «ПРИЗРИ НА СМИРЕНИЕ» СТАЛА ШИРОКО ИЗВЕСТНА ПОСЛЕ ЧУДЕСНОГО ЯВЛЕНИЯ В КИЕВСКОМ СВЯТО-ВВЕДЕНСКОМ МОНАСТЫРЕ.

Летом 1993 года настоятель Введенской общины игумен Дамиан обратил внимание, что икона, находящаяся в деревянной раме под стеклом, потускнела, будто покрылась вуалью. Пригласили реставраторов, чтобы определить причины изменения красочного слоя. Однако когда рама со стеклом была снята, все увидели, что на самом деле краски на иконе не изменились. Это на стекле с обратной стороны появился серебристый отпечаток, в точности повторяющий силуэты иконы.

Митрополит Киевский Владимир дал свое благословение на исследование отпечатка при условии, чтобы икона и стекло не выносились из храма. Экспертиза длилась почти год, но единственное, что она смогла установить: «Происхождение изображения на стекле органическое, но не человеческой руки. Механизм понятен. Источник — неизвестный». Этим и был подтвержден факт чуда. Также приборы зафиксировали, что от иконы исходит сильное излучение, которое благотворно воздействует на человеческий организм.

Нерукотворный образ Божьей Матери на стекле установили рядом с иконой для поклонения. Как от самой иконы Божьей Матери, так и от отпечатка множество людей исцелились от душевных и телесных недугов.

Многим кажется странным название иконы. Именование этого образа священники объясняют как в бедах не оставляющая. «Призрел еси на смирение» значит «не забыл обо мне в моей беде». Дело в том, что святая икона изначально была обретена жителями современной Псковской области в утешение в период больших бед во время княжения Василия II Дмитриевича.

ИНОГДА ОТ БОГА ПОМОЩЬ ТАК И НЕ ПРИХОДИТ, СЛОВНО ОН НЕ СЛЫШИТ МОЛИТВ, НО ОТЧАИВАТЬСЯ НЕ СТОИТ. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ХРИСТИАНСКОГО СМЫСЛА ЖИЗНИ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ ЛУЧШЕ ВОВРЕМЯ УМЕРЕТЬ И СПАСТИСЬ ДЛЯ ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ, ЧЕМ ВЫЖИТЬ, НО ПОТОМ ПОГУБИТЬ СВОЮ ДУШУ.

Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Призри на смирение»

ПЕРЕД ЭТОЙ ЧУДОТВОРНОЙ ИКОНОЙ МОЛЯТСЯ ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО ЗРЕНИЕМ И ОТ СКВЕРНЫ ДУХОВНОЙ.

МОЛИТВА

О Пресвятая Госпоже, Дево Богородице, высшая Херувим и честнейшая Серафим, Богоизбранная Отроковице! Призри с высоты небесныя милостивным Твоим оком на нас, недостойных рабов Твоих, со умилением и слезами молящихся пред пречистым образом Твоим; не лиши нас Твоего заступления и покрова державнаго в странствии сем земнем, многоскорбнем и многомятежнем. Спаси нас, в погибели и скорби сущих, и воздвигни из глубины греховныя, просвети ум наш, омраченный страстьми, и уврачуй язвы душ и телес наших.

О всещедрая Мати Человеколюбиваго Владыки! Удиви на нас пребогатыя милости Твоя, укрепи немощную волю нашу к деланию заповедей Христовых, умягчи окаменелая сердца наша любовию к Богу и ближним, даруй нам сокрушение сердечное и покаяние истинное, да очистившеся от скверны греховныя, сподобимся мирныя христианския кончины и добраго ответа на страшнем и нелицеприятнем суде Господа нашего Иисуса Христа, Емуже со Безначальным Его Отцем и Пресвятым, Благим и Животворящим Духом подобает всякая слава, честь и поклонение, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Бабочка на правом плече — к гостям, на левом — к врагу

В Древнем Китае бабочка олицетворяла аморальность и дурные намерения, в японской культуре — ветреность и непостоянство.

В античной Европе она символизировала душу, покидающую тело в момент смерти, в христианской культуре — воскрешение человеческой души.

* Залетевшая в дом бабочка предвещает благополучие в нем. Но ее нужно осторожно поймать и выпустить в окно, иначе не сбудется.

* Кружащая над человеком бабочка предвещает хорошие новости.

* Бабочка, которая села на правое плечо, предвещает скорую встречу гостей, на левое плечо — встречу с врагом.

* Увидеть три бабочки, сидящие рядом, — к счастью.

* Если бабочка села на голову, будет поездка или неожиданная встреча со старыми друзьями.

* Добрым знаком является бабочка золотистого цвета: она предсказывает выздоровление, финансовое благополучие или хорошие новости.

* Увидеть во сне бабочку — к рождению ребенка.

* Появление бабочки в служебном помещении сулит хорошие перемены к лучшему в работе компании.

* Если на лугах много бабочек-капустниц, то пчелы принесут много меда.

* В Юго-Восточной Азии считалось, что бабочки появляются, когда человек засыпает. Поэтому нельзя будить человека внезапно: бабочка не успеет вернуться в тело.

* Женщины народа дулун (Китай) ходят с бабочками всю жизнь. В 10 лет им делают большую татуировку на лице в виде бабочки — бакуйи («на счастье»). Старухи говорят, что татуировки делают дулунок красавицами до самой смерти и даже после, когда рисунок особенно четко проступает на лице.

* В Китае бабочками называют бодрых старичков и влюбленных мужчин, пьющих «сок других женщин».

Пьяный лось

Люди и звери

Услышав необычные звуки из соседского сада, 45-летний житель Красноярска был крайне удивлен, увидев, что на дереве застрял лось. Поскольку соседа не оказалось дома, мужчина взял спасательную операцию на себя. Оказывается, пьяные лоси — не редкость: осенью животные часто наедаются подгнивших яблок и становятся неадекватными. Очевидно, на яблоню лось отправился за добавкой. Поскольку это довольно крупное животное, очевидец сразу же понял, что не сможет освободить его самостоятельно. Мужчине пришлось обратиться за помощью в Службу спасения. Спилив несколько веток яблони, спасатели освободили лесного жителя.

ЖИТЬ И ВЕРИТЬ — ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО. НО ЕЩЕ ЛУЧШЕ ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ ВЕРИЛОСЬ.

■ ТЯЖЕЛО БЫТЬ ДОБРЫМ: ПОСТОЯННО ЗЛИШЬСЯ НА ТЕХ, КТО НЕ ДОБРЫЙ.

■ ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕ СВОИ ВЕЩИ В БЕСПОРЯДКЕ, ЗНАЧИТ, ЖЕНА НЕ УСПЕЛА СДЕЛАТЬ УБОРКУ. А ЕСЛИ НЕ НАХОДИТЕ ИХ НИГДЕ — ЗНАЧИТ, УСПЕЛА.

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!

При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже.

Мы разыскиваем Главного победителя 513-й Призовой акции, чтобы вручить ему Суперприз:

1 500 000 РУБЛЕЙ!*

За 11 лет мы провели 512 акций и вручили более 90 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем нашего 513-го Главного победителя и единственного обладателя Суперприза. Может быть, это Вы? Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите Ваш год рождения.
- Вычтите из него номер Призовой акции – 513. К полученному числу прибавьте Ваш возраст, достигнутый в этом году. Результат умножьте на 1 000.
- **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 500 000 – поздравляем! Вы – победитель!**

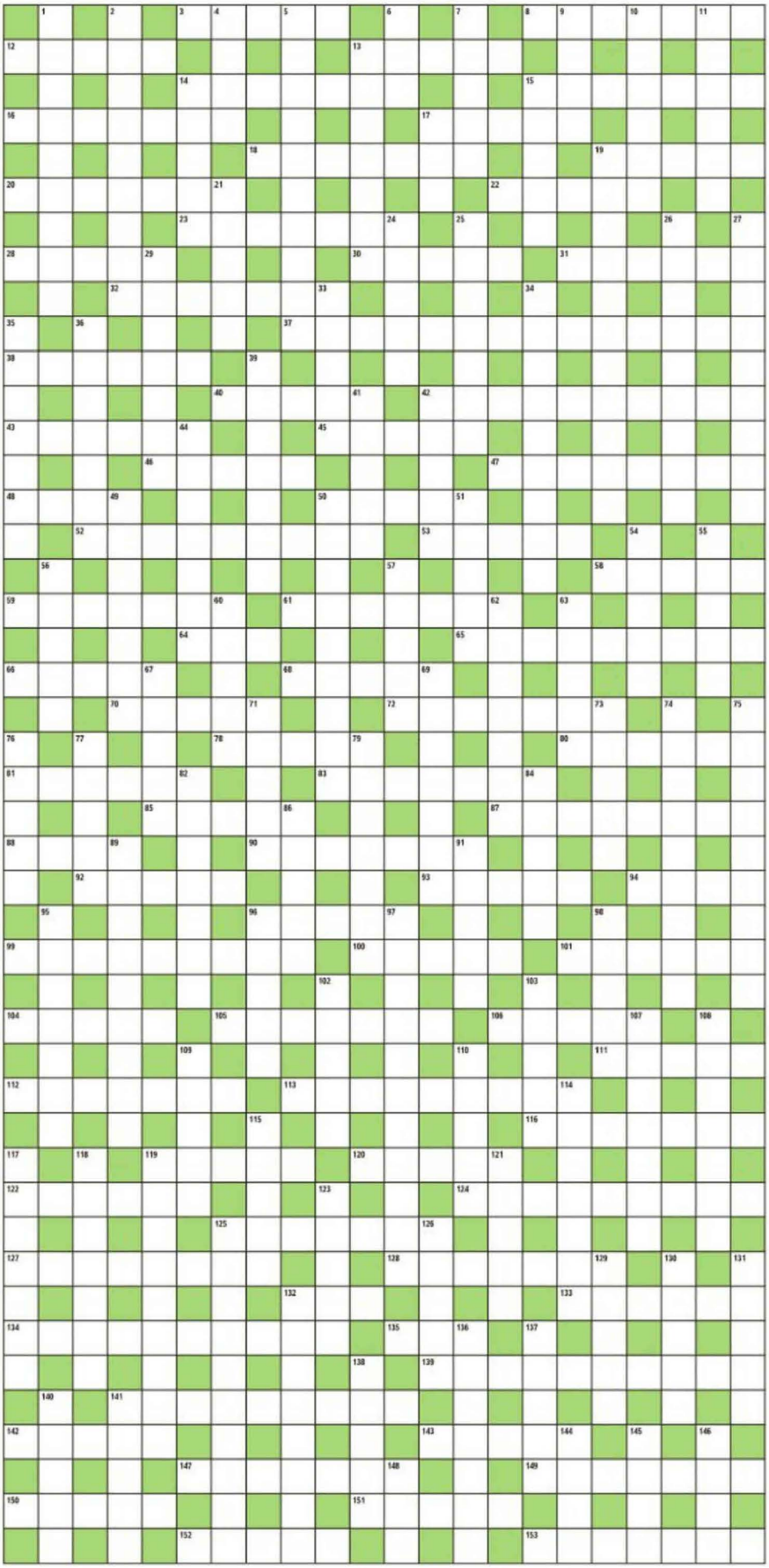
Скорее позвоните по телефону и получите 1 500 000 рублей!*

18+

8 (800) 555-98-87

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

03.20097.68.88.1



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.Злыдень с повадками змеи. 8.Пункт этикета. 12.Искусство попадать голосом в ноты. 13.Филиал заводской столовой в СССР. 14.Пляска вокруг костра на Купалу. 15.Учится на лейтенанта. 16.Француз по отношению к галлу. 17. Неустойчивый среди галогенов. 18.Стыковка электропроводов. 19.Рашпиль маникюрши. 20.Монтаж газетных полос. 22.Символ любви, висящий на мосту. 23.Возлюбленный принцессы Жасмин. 28.Людская замена СМИ. 30.Устье по месту расположения. 31.Мемуары о Троянской войне. 32.Причина разницы. 37.Наука, освоенная Ш. Холмсом. 38.Осиротевший муж. 40.Минувшие времена. 42.Бутылки, собравшиеся на прием. 43.Птица с хохотливым именем. 45.Вход под охраной Святого Петра. 46.Катран с шипами. 47.Никелевая столица России. 48.Деревянная основа бубна. 50.Рижский Маэстро. 52. Устранитель поломок. 53.Типичный амбал. 58.Вторая половина пароля. 59.Истопник при паровом котле. 61.«Зеленое драже» в оливье. 64.Верхняя строчка рейтинга. 65.Возведение на царство. 66. Дрожжевой допинг для теста. 68.Тиски по сути. 70. Горец, изгнанный из рода. 72.Государство, помнящее Н. Чаушеску. 78.Злодейка в «Руслане и Людмиле». 80.Его аппетит выходит за рамки. 81.Гонг с «пропиской» в оркестре. 83.Танец ребят в бескозырках. 85.Арбузная корка в сахаре. 87.Маршал научного мира. 88.Рыбный царь чешской кухни. 90. Необстрелянный сотрудник. 92.Ежедневная газета для лорда. 93.Движущая сила в серфинге. 94.Королева, оплошавшая с подвесками. 96.Научный крен школы. 99.Элемент клеточных стенок растений. 100.Былинный герой-гусляр.101.Родина группы «Город 312». 104.Собрат Фомы из поговорок. 105. Дворцовый пригород Парижа. 106.Маринадная зелень. 111.Шеф-католик при монастыре. 112.Рулил до Дж. Буша-младшего. 113.Прочно сложившееся мнение. 116.Страшная сила слабого пола. 119.Косметическая присыпка. 120.Крутой подиум для Катюши. 122.Лекарство с тем же действием. 124.Царица с лицом Э. Тейлор. 125.Эллипс, обретший объем. 127.Капкан для зайца в метро. 128.Чумазая малина. 132.Карета для Холмса и Ватсона. 133.Футбольный клуб Владикавказа. 134.Столица Крымского ханства. 135.Покрытие для рыжих волос. 139. Птичий дом на шесте. 141.Вазочка с рафинадом. 142.Сюртук на шляхтиче. 143.Благоволение к любимчику. 147.Покой, что снится буддисту. 149.Стряхивает пыльцу на пестик. 150.Место заточения Рапунцель. 151.Шелан из сериала «Красное и черное». 152.Хлам-вторсырье. 153.Немецкий город на Эльбе.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Младенец хавроньи. 2.Проделка в стиле Карлсона. 4.Месяц испытания новичка. 5.Болезненно мнительный тип. 6.Процесс с приговором. 7.Вклад поэта в создание шлягера. 9.Банкет светских господ. 10.Богдан Сусик из «Трембиты» вне роли. 11.Смена оперения. 13.«Дикий» пасечник. 14.Рейс курьера. 15.Тертое изделие из пекарни. 17.Финальный документ ревизии. 19.Эпилог по сути. 21.Страна к востоку от Марокко. 24.Разумный предел. 25.Люди с капиталом в «три копья». 26.Ахинея, которую несут. 27.Скомороший инструмент. 29.Барышня со спортивной фигурой. 33.Придумал Конька-Горбунка. 34.Избирательный слой населения. 35.Знаток шестка. 36.Двуногий двигатель прогресса. 39.Вручение аванса. 41. Пионер освоения Сибири. 42.«Верзила» с проводами. 44. Сальто-морталист на арене. 49.Мать-земля в мифологии греков. 50.Завод по производству эля. 51.Мучной роддом Колобка. 54. Ромашка для полоскания горла. 55.Недуг, исправленный костоправом. 56.Насос в трюме. 57.Чаша для церковного кагора. 60.Огюст, изваявший «Мыслителя». 62.Бандана по сути. 63.Грузинское блюдо из фасоли. 67.Начинается с красной строки. 69.Певец с хитом «Странная женщина». 71.Секач в дубраве. 73.Доносчик в начале карьеры. 74.Официальное сообщение. 75.Брошюрка для детских художеств. 76.Мера при продаже арбузов. 77.Марка автомалютки. 79.Заготовка для кураги. 82.Плодовое дерево юга. 84.«Матросик» в садке рыбака. 86.Глаз у рисованной рожицы. 89.Кнессет или сейм. 91.Точка опоры на болоте. 95.Старинное название паруса. 96.Абориген из Самарканда. 97.Высшая степень удовольствия. 99.Рассол в консервированных ананасах. 102.Личность с оттенком иронии. 103.«Тормозящий» возглас. 107.Амплуа Иванушки-дурачка. 108.Упоение эстета при виде красот. 109.Время для смелого гулянья. 110.У М. Лермонтова «воет, дик и злобен». 114.Кипа на голове еврея.115.Лара в исполнении А. Джоли. 117.Работа чабана. 118.Полный упадок в хозяйстве. 119.Беспринципный партиец. 121.Отец как начальник семьи. 123.Грек, влюбленный в Эвридику. 125.Сторонник отделения страны. 126.Капитан «Летучего голландца». 129.Вуди из Голливуда. 130.Царица римских богов. 131.Легкая мотыга дачника. 132.Красочное шоу на улицах Рио. 136.Седовласый «гуру» джигита. 137.«Сан-Ремо» польского разлива. 138.Место, где все страсти напоказ. 140. Пришлый в стае. 141.Парилка, где не место венику. 144.Нет клюва, а она клюет. 145.Ореол святого. 146.Воспаривший эллин. 148.Мартышка в свите Аладдина.

Составила Елена Короткова

ЛАПША
из писем читателей

Я вдруг поняла, что лучшие друзья женщины — это не бриллианты, а гинекологи. Будут хорошие гинекологи — будут крупные бриллианты.
Наталья, Москва

Свекровь посмотрела наши с мужем ладони и говорит: «Вы скоро разведетесь. Он гулена — гулял, гуляет и гулять будет». Надеюсь, что хиромант из нее никакой.
Галина, Смоленская обл.

Я всегда была полная, но после родов похудела на 3.600 кг. Я родила еще раз и потеряла еще 3.600. Теперь рожаю постоянно и посмеиваюсь над мужем, который никак не может похудеть.
П. Шамбарова, Белгород

КАК НЕСПРАВЕДЛИВА ЖИЗНЬ: НЕ УСПЕЕШЬ ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ С ПРЫЩАМИ — НАДО НАЧИНАТЬ БОРОТЬСЯ С МОРЩИНАМИ!

О солнечных очках

* **Серые, зеленые и коричневые** очки можно носить везде: они не меняют цвет окружающей среды и положительно влияют на глаза.
* **Золотисто-желтые** носите в пасмурную погоду: они блокируют синие лучи, повышают контрастность изображения, но могут вызвать нервозность и возбудимость.
* **Голубые стекла** снижают четкость изображения и вредят сетчатке глаза.
* **Розовые** подходят только для неяркого солнечного света.
* **Очки черного цвета** лучше носить при ярком солнце. Помните: при постоянном ношении они повышают внутриглазное давление.

Лечилась дольше, чем носила линзы

В погоне за красотой решила изменить цвет глаз и купила зеленые линзы. Глаза у меня серые, и цвет получился бирюзовый. Было очень красиво, но в первый же день появилась пелена в глазах и зуд, будто песком посыпали. Решила потерпеть: может, только сначала так? Казалось, красота того стоит. Следила за линзами как положено, каждый день меняла раствор. Через две недели после покупки неудачно надела линзу на левый глаз, но не придала значения и проходила так полдня. Наутро не смогла открыть глаз, он покраснел и опух. Так испугалась, что сразу побежала к врачу. Она назначила капли и очень болючие уколы в глаз. В итоге я лечилась дольше, чем носила эти линзы: 2 недели наблюдалась у врача и еще 3 ходила с красным глазом! Не очень это красиво смотрелось... Глаз вылечили, но зрение на нем упало. Прошло уже несколько лет, а я до сих пор не могу простить себе эту глупость.

О. А. Михайличенко, Москва

Гусиную кожу растираю после душа

Чтобы убрать гусиную кожу, я принимаю по утрам контрастный душ, а затем докрасна растираю кожу махровым полотенцем. Кроме того, стараюсь не носить на голое тело одежду из синтетики или натуральной шерсти. Еще кожу на плечах обязательно увлажняю. Для этого раз в неделю делаю сливочную маску: растираю 1 ст. ложку жирных сливок с желтком, смешиваю с 1 чайн. ложкой морковного сока и наношу на чистую кожу на 20 минут. Затем снимаю маску ватным тампоном.

В. Ф. Шатова, Тверь

Персик на лицо

ПЕРСИК ГИПОАЛЛЕРГЕНЕН, ПОЭТОМУ ПОДХОДИТ ДЛЯ УХОДА ДАЖЕ ЗА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ, СКЛОННОЙ К АЛЛЕРГИИ.

* **Чтобы освежить лицо,** протирайте его ватой, смоченной в соке персика, или кусочками разрезанного плода. Ломтики персика прикладывайте к лицу на 15-20 минут, после чего кожу ополаскивайте теплой водой.
* **Для тонкой и чувствительной кожи** разотрите 1 чайн. ложку творога с таким же количеством меда и добавьте 2 чайн. ложки сока персика. Лицо густо покройте смесью, а спустя 10-15 минут умойтесь холодной водой.
* **При отвисшей, увядающей** коже добавьте к 1 ст. ложке овсяной муки (или размолотых в кофемолке овсяных хлопьев) сок 1 персика и сырое молоко до получения кашицы, хорошо размешайте. Кашицу нанесите на лицо и шею на 20-30 минут, после чего вымойте холодной водой.
* **Для смягчения жирной кожи и разглаживания морщин** к 1 взбитому белку куриного яйца добавьте 2 чайн. ложки мякоти плодов персика, размешайте. Нанесите на лицо и смойте холодной водой через 15-20 минут.
* **Для разглаживания морщин и питания кожи** персик очистите от кожицы, мякоть разомните. Кашицу наложите на жирную и дряблую кожу лица, предварительно протерев ее соком. Через 15-20 минут смойте прохладной водой.

В. Н. Зорина, врач-косметолог

Замучила перхоть?

НЕ ЕШЬТЕ ТВЕРДЫЕ И ЖИРНЫЕ СЫРЫ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СМЕТАНУ И МОЛОКО.
УВЛЕЧЕНИЕ ОСТРЫМИ, ЖАРЕНЫМИ, СЛАДКИМИ БЛЮДАМИ ТОЖЕ УСИЛИВАЕТ ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ.

Не навреди

Бактерии в старой косметике

Ученые доказали, что косметика с истекшим сроком годности может нанести серьезный вред здоровью женщины.

Косметологи предупреждают, что пользоваться просроченной косметикой может быть опасно, так как она является питательной средой для бактерий. Особенно опасны средства для макияжа глаз: тени, подводки, тушь — их длительное использование грозит конъюнктивитом, воспалением век и глазными инфекциями. Чуть менее опасными признаны просроченные помады, пудры и жидкие тональные средства — в них могут развиваться стафилококк и прочие бактерии.

Самым большим сроком годности обладают шампуни, гели для душа и косметические карандаши — их можно использовать два года с момента производства. Помада может служить 1,5 года, а тени, румяна и увлажняющий крем — всего год.

Пригодится

■ **БРЫЗНУЛИ НА КОЖУ МНОГО ДУХОВ?** ОБРАБОТАЙТЕ ЭТО МЕСТО СРЕДСТВОМ ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА — ТОНИКОМ БЕЗ МАСЛА.

■ **В СУМКЕ ОСТАЛИСЬ СЛЕДЫ ОТ ПУДРЫ?** УБЕРИТЕ ИХ ВЛАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА.

■ **ЧТОБЫ НОВАЯ КОЖАНАЯ ВЕЩЬ СЕЛА ПО ФИГУРЕ,** ПРОЙДИТЕСЬ В НЕЙ ПОД ДОЖДЕМ: ВЛАГА СМЯГЧИТ КОЖУ И ЧУТЬ РАСТЯНЕТ ЕЕ В МЕСТАХ, ГДЕ ПРОИСХОДИТ НАТЯЖЕНИЕ.

Пустырник Форте Эвалар – больше, чем просто пустырник

Пустырник давно зарекомендовал себя в качестве натурального средства для быстрого снятия тревоги и раздражительности. Благодаря мягкому успокаивающему действию и простоте приема, эта, казалось бы, ничем не примечательная «травка» прочно обосновалась почти в каждом доме.

Но иногда случаются такие стрессовые ситуации, когда обычный пустырник может оказаться бессильным: сердце не внемлет голосу рассудка, сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением, и затяжной стресс приводит к полному упадку сил. Что же делать?

Принимайте **Пустырник Форте Эвалар с усиленной формулой спокойствия.** Он отличается высокой дозировкой пустырника, выращенного в экологически чистых предгорьях Алтая. **Действие пустырника впервые многократно усилено элементами спокойствия: магнием и витамином B_6** (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции.

Пустырник Форте Эвалар поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья. Благодаря своему выраженному эффекту Пустырник Форте Эвалар получил название «Формула спокойствия».

Пустырник Форте Эвалар — стань хозяином своих эмоций!

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru.** Спрашивайте во всех аптеках города! Будьте здоровы!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА № 6010

СоГР № KZ.16.01.78.003.Е.006790.04.11 БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания
Действие указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания

Сти-шутки

Е-мое!

Я пою давным-давно
И от пенья без ума.
У меня желанья мно...
А вокальных данных ма...

Но зато стараюсь я
Четко говорить слова
И уверен, вы поня...
Все, что я не догова...

Вот идут за днями дни,
А в стране все суета,
Ведь у нас не коммуни...
И совсем не капита...

Слов мы слышим громадье,
А по правде говоря,
Мы стоим как идио...
Всей страною в раскоря...

Слышим мы сто раз на дню,
Как начальство врет шутя,
Что народу все даду...
Тем, кто ноги не протя...

А посмотришь, и везде
Видно очень хорошо:
Все начальство
в «мерседе...»,
А народ наш с голой жо...

Старикам на их житье
Денег нет у нас в стране.
Дед решил стать сутене...
Вывел бабку на пане...

Не учел он моду зря.
Секс иной стал на Руси:
Бабка честь не потеря...
Деда ж чуть не изнаси...

Из страны качают нефть,
Из страны вывозят газ,
Что для нас ущерба не...
Нарассказывают сказ...

Долго в толк не мог взять я,
Почему у нас в стране
Как зарплата — так в рубля...
Как покупки — так в ре...

Но на днях уразумел,
То ж намек нам, е-мое:
Набирай скорей ре,
Из страны скорей ре...

Я, крутясь как колесо,
Спел, хоть было нелегко.
Я ведь в пенье не Кобзо...
Не Газма... и не Кирко...

Я допел куплеты все,
Но волнуюсь неспроста:
Если нет аплодисме...
Мне чего-то не хвата...

Леонид Французов

Настоящий мужчина снимает с дамы шубу в двух случаях: когда ему нравится дама и когда ему нравится шуба.

Караул!

Шутника

Был я этим летом в Сунже, под Владикавказом. Местные рассказывают, что к ним таксисты отказываются ездить. Я думал, что по причине плохой дороги или каких-то конфликтов. Оказалось, что из-за шутников.

Взял один из жителей такси во Владикавказе: довези, мол, до Сунжи, там возьмем друга — и обратно в город. Таксист довез и остался ждать перед домом. Заходит мужик в дом, а его друг барашка зарезал.

— Давай, — говорит, — свежатинки пожарим, выпьем.

Мужик:

— Да меня там таксист ждет, обратно в город должен отвезти, я еще не рассчитался.

Друг:

— Не надо рассчитываться, сейчас...

Обмазывает руки по локоть в барашкиной крови, берет тесак, выскакивает к таксисту:

— Слюшай, где второй, что к маей жене приехал? Где эта сволочь?

Таксист, не будь дурак, рванул так, что только пыль столбом, и об оплате забыл.

Валерий Ш., Карачаевск

Чаще всего настоящий друг подаёт тебе не руку, а лапу...

Из жизни великих деток

Ой, отомщу!

ЗАПИСИ В ДНЕВНИКАХ

Николай Валуев (3 А класс). «Вступился за девочку и побил кулаками на перемене два девятых и один десятый класс, а также подвернувшуюся секцию карате».

***

Ирина Роднина. «Крутится и крутится на уроках, а получая круглые пятерки, спорит и расстраивается, что мало».

***

Михаэль Шумахер. «Задали на дом по химии выучить две дюжины формул, а он, как видно, ничего не учил и упрямо твердит лишь: «Формула один... Формула один...»

***

Ксения Собчак. «Недовольна одноклассниками, которые обзывают ее дочкой умного профессора. Обещает вырасти и своим интеллектуальным развитием отомстить».

***

Филипп Киркоров. «На октябрьской линейке предложил завучу Маргарите Спиридонове руку и сердце».

Евгений Обухов

Под углом 40°

Нет повода не выпить!

● Эх, душа болит! А лечишь ее — печень болит.

● Обыденная магия: на столе лежит соленый огурец — это еда; ставишь рядом рюмку водки — глазом не успеешь моргнуть, тот же овощ, а уже закуска.

● Сто грамм, конечно, могут быть лишними, но они никогда не помешают.

● В России слово «пить» отвечает на все вопросы: куда, зачем, что делать.

● Запомните, вы никуда уже не пойдете после фразы: «Ну рюмочку — и я побежал».

● То что мы называем веселой юностью, другие называют «проблемы с алкоголем».

● Живешь вместе с женой — пить каждый день не дают. Живешь один — закусывать нечем. Черт-те что...

● Если нет повода, чтобы выпить, это не повод, чтобы не пить!

Мо-ло-дец!

Яйцо-шмейцо

— У РАФИКА ТАКОЙ ЯЙЦА КУПИШЬ — ПТИЧКИ НА ТЕБЕ ХОХОТАТЬСЯ БУДУТ!

— Здравствуйте! У вас яйцо куриное есть?

— Здравствуй, дорогой! Зачем обижаешь? Скажи: «Здравствуй, Тофик! Дай мне яйцо-шмейцо, барашка для шашлык!»

— Мне не нужна баранина...

— Зачем глупый слова говоришь, я тебе как брату лучший кусок дам, для себя оставлял!

— Да она какая-то темная, обветренная...

— Какой обветренный?! Горы, солнце — загорел! Этот барашек вчера на себя смотрел — плакал! Сам себя скушать хотел!

— Хорошо, взвесьте полкило баранины и дайте десяток яиц, мне в дорогу надо.

— В дорогу помидор, огурец бери — все наше, отечественное!

— Какое же наше? Здесь написано: Турция!

— Большой джигит, говоришь как мальчик! Где с женой отдыхал? Где твой мама отдыхал? Где друзья отдыхал? Теперь скажи: Турций чужой страна, моя нога там не будет! Друзья друзей там не будет! На Белый море купаться будем!

— Давайте ваши помидоры с огурцами, а яйца я в соседнем магазине куплю.

— Иди, уважаемый, купи! У Рафика такой яйца купишь — птички на тебе хохотаться будут! Ко мне люди приходят, хороший слова говорят: «Спасибо, Тофик! Такой яйцо продал, совсем в кастрюля не лезет! Один яйцо варили, два дня кушали!» Я тебе куру продам, который этот яйцо делал!

— Эту синюю курицу за триста рублей?! Таких цен не бывает!

— Э-э-э, что говоришь? Небо синий, море синий, у дяди Ашота машина синий! Так плохо сказал — два дня кушать не буду!

— Я не хотел вас обидеть, но это действительно дорого.

— Смотри два глаза — цена убрал! Сколько дашь — бери, уходи!

— Ну а сколько вы хотите?

— Приятный слова сказал! Давай ни мне, ни тебе — двести девяносто! Все, дорогой, иди, не задерживай покупатель! С тебя девятьсот сорок рублей.

— Да я вообще-то за яйцами пришел!

— Яйца сегодня не завезли, приходи завтра — все что хочешь будет!

Олег Литвин

Рассказик

Очень пожилая супружеская пара в кафе отмечает юбилей свадьбы. Дед подбивает бабку пойти заняться сексом в то же самое место, где они это сделали в первый раз 50 лет тому назад. Заводит бабулю за кафе, прислоняет ее к забору, и тут они неожиданно начинают заниматься совершенно диким горячим сексом. Когда закончили, дед говорит: «Ну, бабка, такого секса у нас даже в молодости не было!» — «Ага, — отвечает бабка, — забор же тогда не под напряжением был!»

Тьфу-ты ну-ты!

Блондинка

ЖЕНА У МЕНЯ — САМАЯ НАСТОЯЩАЯ СТОПРОЦЕНТНАЯ БЛОНДИНКА. ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО ПО ЦВЕТУ ВОЛОС, НО И ПО СО СОСТОЯНИЮ ДУШИ...

Как-то раз у энергетиков случилась авария, поэтому отключили свет по всему району. Время близко к обеду, я решил заехать домой пообедать. Пока раздевался в прихожей, разбудил супругу Вику (она отсыпалась после дня рождения). Вика на автомате пошла на кухню. Зовет:

— У нас лампочка перегорела в холодильнике.

— Милая, все в порядке, просто нет света...

Через минуту.

— И печка сломалась!

— Так света нет!

— Но она газовая!

— Так розжиг электрический!

Принес спички, разогрел обед. Ем, жена сидит, рассказывает новости. Решила налить чай. Поднимается и идет к чайнику:

— Сломался!

— Нет! Он тоже электрический!

Посидела.

— Ну что я сижу без дела, пойду постираю.

Возвращается и смеется:

— Вот я глупая, там же темно!

Ага! Еще не учла, что машинка электрическая! Еще посидела.

— Ой! Мой сериал начался!

Убежала. Я даже ложку отложил, жду продолжения. Возвращается минут через пять грустная, задумчивая. Посидела помолчала. Потом грустно так:

— Не понимаю! Как раньше без электричества обходились? Как телевизор смотрели? При свечках, что ли?

Виктор П., Ставрополь

Задачки для мозга

1. Фрезеровщик Кузякин зарабатывает на заводе 20 тыс. руб. в месяц. Его жена — медсестра Кузякина — зарабатывает 8 тыс. руб. в месяц.

Вопрос: через сколько лет они погасят ипотечный кредит, если ежемесячный платеж составляет 28,5 тыс. руб.

2. Строительные фирмы «Альфа» и «СУ-188» участвуют в тендере на строительство муниципального жилья. Фирма «СУ-188» выполняет работы в 1,5 раза быстрее, в 3 раза дешевле и на 20% качественнее, чем их конкурент.

Вопрос: кто выиграет тендер, если известно, что владелец фирмы «Альфа» — зять губернатора?

3. Правительство и народ тянут в разные стороны пружину народного терпения с силой 10 килоньютонов, причем народ находится в статическом положении, а правительство — в динамическом.

Вопрос первый: на какое расстояние улетит правительство, когда пружина лопнет?

Вопрос второй: с какой силой лопнувшая пружина ударит правительство по лбу?

Ответы на кроссворд со стр. 28.

По горизонтали. 3.Асгид. 8.Правило. 12.Вокал. 13.Буфет. 14.Хоровод. 15.Курсант. 16.Потомок. 17.Астат. 18.Контакт. 19.Пилка. 20.Верстка. 22.Замок. 23.Аладдин. 28.Молва. 30.Конец. 31.«Илиада». 32.Отличие. 37.Криминалистика. 38.Вдовец. 40.Былое. 42.Стеклотара. 43.Ржанка. 45.Врата. 46.Акула. 47.Норильск. 48.Обод. 50.Паулс. 52.Ремонтник. 53.Бутан. 58.Отзыв. 59.Кочегар. 61.Горошек. 64.Топ. 65.Корокация. 66.Опара. 68.Замки. 70.Абрек. 72.Румынка. 78.Нанка. 80.Обжора. 81.Тамтам. 83.«Яблочко». 85.Цукат. 87.Академик. 88.Карп. 90.Новичок. 92.«Тайм». 93.Волна. 94.Анна. 96.Уклон. 99.Целлюлоза. 100.Садко. 101.Бишкек. 104.Ерема. 105.Версаль. 106.Укроп. 111.Приор. 112.Клинтон. 113.Убеждение. 116.Красота. 119.Пудра. 120.Берег. 122.Аналог. 124.Клеопатра. 125.Сферoид. 127.Турникет. 128.Ежевика. 132.Кеб. 133.«Алания». 134.Бахчисарай. 135.Хлев. 139.Скворечник. 141.Сахарница. 142.Жупан. 143.Фавор. 147.Нирвана. 149.Тумбочка. 150.Башня. 151.Аббат. 152.Уголь. 153.Гамбург.

По вертикали. 1.Поросенок. 2.Баловство. 4.Срок. 5.Ипохондрик. 6.Суд. 7.Текст. 9.Раут. 10.Весник. 11.Линька. 13.Бортник. 14.Ходка. 15.Калач. 17.Акт. 19.Послесловие. 21.Аджир. 24.Норма. 25.Беднота. 26.Галиматья. 27.Балалайка. 29.Атлетка. 33.Ершов. 34.Электорат. 35.Сверчок. 36.Новатор. 39.Выплата. 41.Ермак. 42.Столб. 44.Акробат. 49.Деметра. 50.Пивоварня. 51.Сусек. 54.Отвар. 55.Вывих. 56.Помпа. 57.Потир. 60.Роден. 62.Косынка. 63.Лобно. 67.Абзац. 69.Муромов. 71.Кабан. 73.Ябеда. 74.Коммюнике. 75.Раскраска. 76.Штука. 77.«Смарть. 79.Абрикос. 82.Мушмула. 84.Окунь. 86.Точка. 89.Парламент. 91.Кочка. 95.Ветрило. 96.Узбек. 97.Наслаждение. 98.Сироп. 102.Особа. 103.Окрик. 107.Простак. 108.Восторг. 109.Досуг. 110.Терек. 114.Ермолка. 115.Крофи. 117.Пастьба. 118.Разруха. 119.Полиглот. 121.Глава. 123.Орфей. 125.Сепаратист. 126.Джонс. 129.Аллея. 130.Юнона. 131.Тятка. 132.Карнавал. 136.Аксакал. 137.Сопот. 138.Сцена. 140.Чужак. 141.Сауна. 144.Рыба. 145.Нимб. 146.Икар. 148.Абу.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

50 лет, вдова, русская. Добрая, общительная, без вредных привычек, веду здоровый образ жизни. Отдохнуть у моря — моя мечта детства. Может, одинокий мужчина, можно вдовец, 50-60 лет пригласит меня к себе в гости и заодно отдохнуть на море? Мужчина должен быть русский, без вредных привычек, не судим и не пьющий.

Татьяна, Саратов,
тел. 8-987-829-78-76,
8-927-137-83-94,
звонить с 19.00 до 22.00

***

51 год. Живу одна в сельской местности, в своем доме. Без вредных привычек. Познакомлюсь с одиноким, добрым, непьющим мужчиной 55-60 лет, с чувством юмора, согласным на переезд.

Наталья, Ростовская обл.,
тел. 8-919-891-78-33

***

53 года, с хорошей фигурой и пышным бюстом, на пенсии. Для дружеских отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной славянской национальности 53-60 лет, интеллектуально развитым, можно с незначительной инвалидностью, с добрым сердцем, умелыми руками и со своей жилплощадью, желательно из Саратова или Саратовской области, а там как Бог даст.

Вера, Саратов,
тел. 8-937-960-33-71

***

55 лет, рост 159 см, вдова, по гороскопу Водолей. Приятной внешности, не склонна к полноте. Добропорядочная, спокойная, заботливая. Без вредных привычек, люблю домашний уют, порядок и заниматься огородом. Умею водить автомобиль. Познакомлюсь с надежным, заботливым, непьющим, несудимым, обеспеченным мужчиной 50-55 лет, ростом не ниже 170 см, без вредных привычек, желательно вдовцом или военным пенсионером, проживающим в Алтайском крае, согласным на переезд ко мне.

Галина,
Алтайский край,
тел. 8-983-359-60-59

***

59 лет, рост 165 см, вес 75 кг. Три года вдова. Приятной внешности, брюнетка с карими глазами. Русская, верующая, православная христианка. Познакомлюсь с несудимым, спокойным, добрым хозяйственным мужчиной 50-60 лет, редко пьющим, оптимистом. Интим не обязателен. Место жительства по обоюдному согласию.

Надежда, Лиски,
Воронежская обл.,
тел. 8-960-137-05-44

60 лет, казачка, высшее образование. Переехала в село: чистый воздух, рядом лес, река, огород, но одной жить нелегко. Приглашаю мужчину и женщину, за помощь по работе на усадьбе предоставлю жилье. Держу коз, поэтому есть целебное козье молоко. А работа на огороде — избавление от целлюлита без диет. Для мудрости и разумных встреч также ищу друзей любого возраста. Очень не хватает общения.

Р. М. Алексенко, Воронеж,
тел. 8-920-402-99-85

Умерьте аппетит, иначе никогда не познакомитесь

Много женщин хотят познакомиться через газету «Айболит». Пишут, что симпатичные, порядочные, ласковые, добрые, но среди них много инвалидов и в основном уже в возрасте. Какая уже в них красота?! Некоторые живут одни, от других отказались дети, третьим очень одиноко, четвертым нужна опора. А запросы у них такие: чтобы мужчина имел жилье, был обеспеченным, нежадным, несудимым, иногда указывают рост, вес и спрашивают, какая пенсия. Такие женщины сидят и пишут годами, но на них никто не обращает внимания. Слишком большие запросы... Они никому не нужны! Это больные люди, поэтому газета и называется «Айболит». Сначала посмотрите на себя, чего вы стоите, умерьте свой аппетит, иначе никогда не познакомитесь.

Григорий Дмитриевич Скориков, бездомный, Барнаул, Алтайский край

62 года, рост 169 см, по гороскопу Весы. Интеллигентная, без вредных привычек, веду здоровый образ жизни. Чистоплотная, хозяйственная. Медик, работаю, детей нет. Увлечения разносторонние. Хочу познакомиться с непьющим, некурящим, хозяйственным, нескупым мужчиной не старше 64 лет или моложе, проживающим в городах Кавминвод, без вредных привычек, ведущим здоровый образ жизни. Согласна на переезд. Ради любопытства прошу не беспокоить.

Без подписи, Буденновск,
Ставропольский край, тел.
8-918-783-76-48, с 14.00 до 15.00

***

63 года, рост 175 см, вес 70 кг. Детей нет, не пью, не курю. Познакомлюсь с мужчиной своего возраста, ведущим здоровый образ жизни. Согласна на переезд, но возможен и переезд ко мне.

Любовь,
Новоалександровский р-н,
Ставропольский край,
тел. 8-905-469-51-42

***

67 лет, вдова. Порядочная, деловая, активная, хорошая хозяйка. Без материальных и жилищных проблем. Люблю путешествия, природу. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным, добрым, трудолюбивым мужчиной, любящим природу. Альфонсов, алкоголиков и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Без подписи, а/я 9,
Пятигорск,
Ставропольский край, 357532

МУЖЧИНЫ

31 год, рост 180 см, вес 67 кг, брюнет. Скромный, симпатичный, люблю домашний уют. Никогда не был женат. Не богат, работаю корреспондентом газеты, не пью, не курю. Мой дом находится в пос. Агудзера (в 12 км от столицы Абхазии — Сухума), рядом море. Много лет страдаю от одиночества. Для серьезных отношений хочу познакомиться с простой, умной, доброй девушкой 23-35 лет. Откликнись, моя единственная! Давай встретимся, чтобы жить друг для друга.

Без подписи, тт. 8-940-927-93-78,
8-940-771-35-65

***

32 года, рост 176 см, вес 75 кг. Кареглазый брюнет. Не пью, не курю. Образование высшее, хорошая работа, своя квартира. Для семейной жизни есть все. Для создания дружной семьи хочу познакомиться со стройной, симпатичной девушкой без детей и семейного прошлого. Хочу много детей.

Борис Лукьяненко,
Пятигорск, Ставропольский
край, тел. 8-928-654-44-51,
e-mail: warlock-kmv@mail.ru

36 лет, рост 190 см. Спокойный, добрый, без материальных и жилищных проблем. Люблю природу и животных. Для создания семьи познакомлюсь с доброй девушкой или женщиной, хорошей хозяйкой, умеющей готовить и создавать уют в доме, любящей природу, путешествовать, которая, как и я, устала от одиночества и хочет иметь семью и детей.

Без подписи, а/я 9,
Пятигорск, Ставропольский
край, 357532

***

36 лет, рост 140 см, вес 50 кг, инвалид III группы. Симпатичный, скромный. Не курю, люблю рыбалку и животных. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, порядочной, честной женщиной 25-38 лет, для которой мой маленький рост не будет помехой, желательно проживающей в сельской местности Воронежской, Белгородской или Курской областей.

Алексей Пушилин,
ул. Мичурина, 62,
с. Нижний Мамон,
В-Мамонский р-н,
Воронежская обл., 396472

***

66 лет, рост 180 см, вес 61 кг. Работаю. Время летит стремительно, а так хочется полноценной жизни. Более пяти лет стараюсь встретить добрую, заботливую женщину, чтобы до конца жизни быть вместе. Но пока безуспешно. Многие звонки и встречи с женщинами прошли впустую. Кто-то не хотел переезжать ко мне, с кем-то не нашел взаимопонимания. Думаю, что проблема во мне. Из-за тщетности моих попыток встретить свою половину возникла мысль: может, закрыть вам рубрику «Познакомимся»? Хотя все, кто обращается за помощью в газету, очень одиноки и имеют право любить и быть любимыми.

Владимир Яковлевич
Балинов, Городовиковск,
Калмыкия, тел. 8-961-543-39-02

***

69 лет. Есть дом, машина. Люблю природу. Очень хочу найти себе спутницу жизни. Могу переехать в Ростовскую или любую другую область.

Николай Васильевич
Петренко, Кемеровская обл.,
тел. 8-963-550-36-64

ЛАПША

из писем читателей

Заметили? У мужиков в старости спрос на жен появляется. Так что в 64-65 лет выйти замуж проще, чем в 30. И главное, большая часть алкашей до этого возраста не доживает.

Валентина Ш., Краснодарский кр.

Предупреждаю, в деревне трудно. Надо иметь здоровье и мужика. Или хотя бы что-то одно из двух.

Ирина, Брянская обл.

Иду вся такая нарядная, улыбаюсь миру. Хорошо! Навстречу сосед. Остановил на мне задумчивый взгляд, помолчал, а потом говорит: «На бутылку дай, раз такая счастливая».

Вера Н., Кемерово

С кого брать пример нашей молодежи? С Собчак, Пугачевой и им подобных? Их всех надо собрать — и в замок к Галкину.

Ксения, Воронеж

СОВЕТ МУЖЧИНАМ: ЕСЛИ ВАШИ ГЛАЗА ЗАКРЫЛИ МЯГКИЕ РУЧКИ, В СПИНУ УПЕРЛАСЬ ПЫШНАЯ ГРУДЬ, А СЗАДИ ПОСЛЫШАЛОСЬ «ОТГАДАЙ КТО?!» — В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ОТВЕЧАЙТЕ: «СЕРЕГА, ТЫ ЧТО ЛИ?» ПОВЕРЬТЕ, ТАК БУДЕТ ЛУЧШЕ!

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного енсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО
Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)
Кем выдан | Когда выдан
Контактный телефон (с кодом города)
Индекс | Область
Населенный пункт | Улица
№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)
Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Гороскоп с 4 по 17 сентября

Начали рычать на людей — съешьте килограмм грейпфрутов

ОВЕН Время подходит для общения с родственниками и совершенно не годится для покупок. Любые крупные покупки окажутся неудачными, так что спрячьте кошелек подальше! Звезды советуют беречь старое, заботиться о нем, любить и ублажать, а не ловить журавля в небе. Болезни любят, когда о них постоянно думают. Постарайтесь не думать о недугах. Отвлечься от этих мыслей проще, когда душа и руки заняты интересным делом. Тогда в голове не останется места для грустных мыслей. А еще лучше постоянно обманывать болезнь, убеждая себя, что вам становится лучше...

Лучшее средство от изжоги — тертый топинамбур и сок розового картофеля. Принимайте одно из этих средств утром натощак и вскоре избавитесь от изжоги.

ТЕЛЕЦ В борьбе за лидерство постарайтесь обойтись без ядерного взрыва. Если вас что-то напугает — приснится дурной сон, перебежит дорогу черная кошка, цыганка на базаре скажет недоброе, вернувшись домой, пройдите спиной вперед из комнаты в ванную, приговаривая: «Что показано, то не заказано! Не мне показано, что не заказано». Вымойте руки и лицо проточной водой.

БЛИЗНЕЦЫ Ради сохранения мира в отношениях вы часто идете на жертвы. Пора разделить эту тяжесть на двоих, иначе ждите невроза. Не забывайте и о собственном желудке. Он мстительный — скрутится жгутом боли или зло заурчит. Так что забудьте о тревогах и волнениях. Ешьте морскую рыбу и салаты из морской капусты — йод укрепит ваши нервы. Улучшат состояние помидоры, виноград, стакан минеральной воды без газа или чашка ароматного чая на выбор — зеленого, лимонного, ромашкового, имбирного, мятного.

РАК Практически все в вашей жизни устаканилось. Оглянитесь вокруг и увидите много интересного и полезного. Хватайте возможности и шансы обеими руками. Если вдруг скрутит остеохондроз, помогут компрессы из листьев хрена: на секунду поместите их в кипяток, выньте, подождите, пока они немного остынут, и положите на больное место. Сверху обмотайте шарфом и оставьте компресс на всю ночь.

ЛЕВ Постарайтесь избежать неоправданной суеты. Лучше спокойно наблюдать за происходящим, чтобы вмешаться в нужный момент. В скором времени можете получить новости от человека, о котором часто вспоминаете. Появились проблемы со сном? В стакане минеральной воды размешайте 1 ст. ложку меда, сок половины лимона и выпейте перед сном. Или попарьте вечером ноги в горчице (1 ст. ложка горчичного порошка на 8-10 л воды).

ДЕВА Звезды советуют отодвинуть дела в сторону и хорошенько отдохнуть. Постарайтесь высыпаться и заниматься только тем, что нравится. Разберитесь со своими желаниями: именно сейчас у вас есть все шансы получить то, чего действительно хотите. Интуиция достигнет вершины — пользуйтесь ею. Если вы гипертоник, могут появиться проблемы с артериальным давлением. Ешьте больше огурцов. В них содержится очень много калия, способного нормализовать давление и вывести из организма лишнюю воду.

ВЕСЫ «Все пройдет — и печаль, и радость...» Не относитесь к событиям предстоящего периода слишком серьезно: проблемы окажутся пустяковыми, а препятствия при ближайшем рассмотрении развеются как миражи в пустыне. Лучшая тактика — воспринимать все происходящее как увлекательную игру и не портить себе нервы, иначе возможно обострение гастрита, колита и прочих желудочных заболеваний. Советуем утром до еды съедать чайную ложку сливочного масла с таким же количеством меда. Через 40 минут позавтракайте. А вечером, через 3-4 часа после легкого ужина, проглотите столовую ложку облепихового масла. Курс лечения — 35-45 дней.

При болях в ногах соберите в банку скорлупки кедровых орешков, залейте водкой и настаивайте 12-16 дней. Натирайте настойкой больные места.

СКОРПИОН Многое будет зависеть от настроя, с которым возьметесь за дело. Так что постарайтесь вставать с той ноги. Бесполезно слишком долго взвешивать все плюсы и минусы, всего предусмотреть невозможно. Умственное переутомление поможет снять базилик: 1 десертную ложку базилика залейте стаканом кипятка и пейте как чай по 1 стакану после каждого приема пищи.

СТРЕЛЕЦ Настроение будет на нуле. Хотите знать причину? Если вы одеваетесь во все серое, черное и вообще выбираете темные оттенки, ничего удивительного. Так и до депрессии недалеко. Очнитесь! Избавьтесь от «траурного» гардероба, дорогу желтым, зеленым, красным цветам в одежде. Что бы вы ни делали полезного для своего организма, представляйте, что это делает вас здоровее и моложе. Выпивая утром натощак стакан воды, думайте, что каждая клеточка вашего организма напитывается живительной влагой; принимая душ, представляйте, как вода смывает ваши неприятности и болезни.

КОЗЕРОГ Говорите всегда и за все спасибо — Создателю, Вселенной, жизни, чему считаете нужным. Будьте благодарны как за удачу, так и за препятствия, которые вам посылаются. За один присест положительные изменения в жизни не произойдут. Только когда искренняя благодарность станет вашей постоянной спутницей, вы заметите, как изменилась ваша жизнь. Кстати, избегайте длительного пребывания на солнце в жаркий день. Это может вызвать обострение герпеса. Провоцирует его появление и пиво.

ВОДОЛЕЙ Если вы уже начали рычать на людей, хищно оскаливаться и засыпать, представляя себе кровавые сцены мести, то вам нужно съесть килограмм грейпфрутов. Богатые пектином, они нейтрализуют негатив, который испытывает ваш организм из-за переполняющих вас отрицательных эмоций. Но если и после грейпфрутов ваши близкие не рискуют выходить из ванной из страха столкнуться с вами, съешьте еще и кусочек красной рыбы.

РЫБЫ Заведите привычку записывать все доброе и положительное, произошедшее в течение дня. Вы удивитесь, потому что окажется, что хорошего в вашей жизни больше, чем плохого. Просто вы привыкли его не замечать. Возможны проблемы с желудком. Если будет подташнивать, выпейте чашку чая из ромашки — и желудок успокоится. Или 10 целых гвоздичек (приправа) залейте 1 стаканом горячей воды, проварите на маленьком огне 5 минут и выпейте. Для вкуса можно добавить немного корицы.

Айболит Здоровье Медицина Жизн

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Гонартроз: сильно болят колени**
ИНЪЕКЦИИ В СУСТАВ, ЛЕЧЕБНЫЕ МАЗИ И КРЕМЫ.

✓ **Вы просили рассказать**
КУРИНАЯ ЖОПКА — ОПАСНАЯ БОРОДАВКА.

✓ **Думай, думай**
СЕНТЯБРЬ ОЧЕНЬ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ.

✓ **Ликбез для сердечников**
ЧЕМ ОПАСНА АРИТМИЯ СЕРДЦА.

Ёшкин кот!

ВОТ ЧТО ЗНАЧИТ ДОВЕРИЕ

Когда приехали с сынишкой из роддома, развернули его, сняли чепчик, стали и разглядываем вместе с мужем. Светленький, голубоглазый и с залысинами лобными, как многие младенцы. Я говорю: «Смотри, как на К. похож». А К. — это наш начальник, голубоглазый лысеющий блондин. Муж согласился: «Да, действительно на К. похож» Вот что значит доверие в семье!

Ирина, Пенза

С ДОБРЫМ УТРОМ, МАМА

Выходной день, семь часов утра. Страшно хочется спать, организм требует компенсации за хронический недосып. Но пол уже стонет от топота, стены содрогаются от громогласных воплей. Вся съеживаюсь, пытаясь укрыться от страшных звуков. Однако они неумолимо приближаются, как климакс. Дверь с треском распахивается. О ужас! Дети. Они пришли пожелать доброго утра.

Алена, Тверь

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yabolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Труда, 14, тел. 24-88-65). Тираж: 184546 экз. Заказ 880. Объем: 8 п. л. Дата выхода в свет: 4.09.2013 г. Подписано в печать: 3.09.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Пресс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 235871 экз.
12+